

kurz ZDRAVÁ ZÁDA



S ALENOU

Pružná páteř je odrazem našeho fyzického a duševního zdraví. Moderní životní styl nás činí pohodlnými a my většinu dne strávíme v sedě u počítače nebo v autě. Přirozený pohyb se tím vytrácí a my máme problémy s páteří, koleny, kyčlemi. Dřepy, předklony, záklony se pro mnohé stávají nedostižné mety, ačkoliv by měli být běžnou denní aktivitou, kterou zvládneme jednoduše a hravě, jako malé děti. *V tomto kurzu si budeme „hrát“ s přirozeným pohybem, hledat tělesnou rovnováhu a objevovat radost i jednoduchost v účinném cvičení pro trvalou obnovu našeho zdraví.*

Kurz je vhodný pro začátečníky, ale i mírně pokročilé.

pondělí 18:15 - 19:15
18. září - 18. prosinec 2017

14 lekcí - 1 680 Kč

V případě absence je možné si v rámci délky trvání kurzu nahradit 1 předem omlouvenou lekcí za měsíc/tj. 3 lekce během celého kurzu/. Lekce musí být omlouvena minimálně 12 hodin předem.

REZERVACE E-MAILEM ČI TELEFONICKY!
STUDIO@FITSLUCKOU.CZ +420 777 270 444

Rezervace KURZU je platná až po uhrazení kurzovného bankovním převodem na č. účtu: 1075601032/3030 nebo v hotovosti NEJPOZDĚJI na první lekci. Pokud si chcete první lekci vyzkoušet, zaplatíte po lekci 140 Kč nebo celý kurz ☺.

www.fitsluckou.cz