



# Zdravotní cvičení MOVE

(vhodné i pro seniory)



## středa 18:00 - 19:00

**Zaměřeno na prevenci poruch pohybového aparátu (především páteře):**

- Nácvik správné postury a fyziologických pohybových návyků.
- Posílení středu těla, protažení a uvolnění přetěžovaných svalů.
- Umění pranayámy a relaxace.

**Vychází z toho nejlepšího z jógy a soudobých zdravotně tělovýchovných systémů.**

**Informace o cvičení u lektorky Olgy Štulírové T: 721 744 004**

**Kurz 23 lekcí/1380 Kč, jednotlivé vstupné/80 Kč.**

**Nutná rezervace na [pohoda@prostorpro.cz](mailto:pohoda@prostorpro.cz)**