

# PRAVIDELNÉ LEKCE

## PRO ZDRAVÍ, KONDICI A SPOKOJENOST

Cvičení inspirované principy vývojové kineziologie, které změni váš pohled na pohyb. Dozvíte se něco nového a získáte přístup k instruktažním videím.

**ÚTERKY od 10h a ČTVRTKY od 18h**  
**AREÁL VLTAVANŮ, Praha 4 Hodkovičky**

- přirozeně zlepšíte či opravíte držení těla
- protáhnete zkrácené a přetěžované svaly
- promažete klouby i mozkové závity
- odreažujete se od každodenního frmolu
- dozvíte se více o těle a pohybu
- principy uplatníte i mimo tělocvičnu

**CENA:** 200 Kč

**REZERVACE:** [katerina.machacova@pohybprozivot.cz](mailto:katerina.machacova@pohybprozivot.cz)

PERMANENT 



Více informací na [www.pohybprozivot.cz](http://www.pohybprozivot.cz) @pohybprozivot