

ZDRAVOTNÍ

CVIČENÍ V PONTE



Jemně si uvolníme ztuhlá místa.

A zacvičíme si s respektem
k individualitě každého těla

**PRVNÍ POMOC OD
BOLAVÝCH ZAD**

**UVOLNĚNÍ A
PROTAŽENÍ**

**CVIČENÍ,
ABYCHOM SE
CÍTILI FAJN**

KAŽDÉ ÚTERÝ

- ✓ 18:00 ZDRAVĚ V DYNAMICE
- ✓ 19:05 ZDRAVÁ ZÁDA
- ✓ 20:15 FUNKČNÍ PÁNEVNÍ
DNO

**V těle vše souvisí se
vším a vše musí být
správně nastaveno,
aby správně
fungovalo.**

VERONIKA SOCHOVÁ

lektorka zdravotní tělesné výchovy,
DNS FIT KID

Pilates a nordic walking

veronika@veronikasochova.cz

WWW.VERONIKASOCHOVA.CZ

