

ABY ZÁDA NEBOLELA

workshop

Praktický seminář, ve kterém vám ukáži, jak zdravě a funkčně sedět a naučím vás cviky, které vám pomohou uvolnit ztuhlé svaly a zlepšit celkovou mobilitu vašeho těla.

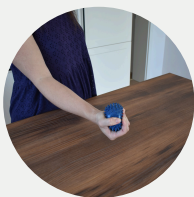
co se naučíte



Pracovní prostředí: Jak si ho správně připravit tak, abyste omezili negativní vlivy při dlouhodobém sedu.



Správný sed: Zjistíte, jak sedět, aby to bylo pro vaše tělo prospěšné, a naučíte se, kterým pozicím se vyhnout a proč.



Cviky na ruce: Speciální cviky na předloktí, dlaně a prsty.



Protahovací a uvolňovací cviky: Naučíme se cviky, které budete moci během dne kdykoliv praktikovat. Včetně cviků na oči.

přihláška

přes QR kód nebo na uvedeném webu
KDY: čtvrtek 20.3.

16:30 - 19:00

KDE: Mama klub Chrudim
(Školní náměstí 11 - vedle Muzea barokních soch)

CENA: 290,-

+420 724 747 598

www.annagabcova.cz

pilatesanna@seznam.cz

MAMA KLUB

RODINNÉ CENTRUM CHRUDIM

ČEKÁ NÁS TEORIE A
POTÉ 1,5 HOD.
SPOLEČNÉHO CVIČENÍ

