

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY

od 7. 10. 2025

Cvičení Vám pomůže k lepší kondici. Je zaměřeno na protažení a posílení svalů, kterými ulevíte napětí v bederní, hrudní a krční části páteře.

(Cviky na plochou nohu, na posílení klenby chodidel. Meditační cvičení. Dýchání podle Wima Hofa. Autoreflexní masáže. ...)

Kdy: úterý od 18,00 do 19,00

Kde: OÚ Soběkury – na balkóně KD

S sebou: Sportovní oblečení, podložku na cvičení (karimatku nebo deku), pití, 80, - Kč.

Těší se na vás Mgr. Romana Tykalová

