

Zdravotní cvičení



Bližší informace na telefonu 773 763 923



Jedná se o cvičení v pomalém tempu, které není omezeno ani věkem, ani fyzickou kondicí.

Pohybové aktivity jsou zaměřené na zlepšení celkové kondice těla, především na protažení zkrácených svalů a na zlepšení pohyblivosti a prokrvení kloubů.

Na cvičení je potřeba pohodlný, nikde neškrťící oděv a cvičební podložka

Každý pohyb pomáhá