

# **CVIČENÍM**

## **SVOU POMOCÍ ZBAVÍME SE NEMOCÍ**

POJĎTE SI S NÁMI ZACVIČIT

cviky podle PANÍ MOJŽÍŠOVÉ a další

pod vedením Jany Prokopové

Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny, jedná se o klidové cvičení, s posilováním svalů a protažením, vhodné třeba i po infarktu. Zlepšení stavu svalové skupiny celého trupu, rozhýbáme si klouby, zlepšení stavu i případné odstranění bolesti páteře, hlavy, problémy v oblasti hrudníku, pánve, kostrče a křížokyčelního skloubení. Pomohou nám k zmírnění, až k odstranění bolestivé menstruace, či zlepšení inkontinence.

Ve skupině nám – vám to půjde lépe.

Informace na telefonním čísle +420 604 244 885.

NOUZOV – Hostinec u Divocha – čtvrtek od 19,30 hodin

