



**ÚTERÝ 14.11. v 19,15**  
**Ukázková hodina zdarma!**  
**Obecní úřad Martinice, 1.patro**

**Cvičení je zaměřené na:**

- Posílení a zpevnění střední části trupu
- Získání pevných, štíhlých svalů
- Odstranění svalových disbalancí
- Odstranění napětí a bolestí zad
- Celkové zpevnění těla a zlepšení jeho držení
- Odstranění stresu a únavy

**Cvičení pro všechny – bez rozdílu věku a zkušeností**

**Cvičení vhodné i pro ty, kteří nikdy necvičili**

**Cvičení pro prevenci zranění, bolestí zad, osteoporózy a nadváhy**

Co potřebujete? Podložku na cvičení.

Těší se na vás lektorka Radomíra Hloušková (15 let praxe).

**Kont: hlouskovar @seznam.cz, 721 384 492**