

Odpolední praktická přednáška
Pánevní dno, záda
a hluboký stabilizační systém

**Kulturně komunitní centrum,
Senior fitnes z.s., Uralská 770/6
Praha 6, Bubeneč, www.seniorfitnes.cz
30.10. od 14:00 do 15:00**

***cvičitelka jógy podle Systému Jóga v denním životě,
akreditovaná lektorka Školy pánevního dna
www.panvicky.webnode.cz***

Chcete se dozvědět, co dělat pro posílení pánevního dna v běžném denním shonu, o příčinách vzniku inkontinence a řešení jejich následků? Bolí Vás kostrč či bedra? Hrozí Vám prolaps dělohy?

Přijměte pozvání na praktickou přednášku, kde dostanete odpovědi na tyto otázky od akreditované lektorky Školy pánevního dna, která na svých celodenních workshopech učí podle Metody 3x3, akreditované MŠMT.

Vstupné: senioři 50 Kč, pracující 80 Kč

V případě zájmu bude na přednášku navazovat celodenní praktický seminář.

Přihlašování: recepce@seniorfitnes.cz, tel. 420 281 910