

PRAVIDELNÉ LEKCE SPS SYSTÉMU

S ANETOU

CO JE SPS SYSTÉM?

- Spirální Stabilizace Páteře;
- posilovací, protahovací a mobilizační cvičení pro odstranění bolesti zad;
- přirozená léčba skoliózy a výhřezu meziobratlového disku bez operace;
- náprava pohybových stereotypů;
- korekce vadného držení těla;
- prevence vzniku pozdějších problémů se zády u dětí;
- adekvátní kompenzace k sedavému zaměstnání nebo sportovním výkonům;
- 11 základních cviků podle MUDr. Smíška.



KDY:

- každou **středu** od **18:00** do **19:00**
- od 4. října – 20. prosince 2017

Cena:

- 1.100,- za 11 lekcí

S sebou:

- ideálně upnuté sportovní oblečení.

Místo: Benjamin klub

Vejvanovského 1610, Praha 11

Kontakt: benjaminklub@seznam.cz,

m: 603468151

