

Zdravotní aktivity

Napsal uživatel Administrator

Neděle, 06 Prosinec 2009 19:23 - Aktualizováno Úterý, 12 Únor 2013 12:07

- cvičení vhodná pro všechny věkové kategorie a pro osoby, které se delší dobu nezabývaly žádnou pohybovou aktivitou
- hodiny vedené zkušenými instruktory zaměřené na odstranění svalových dysbalancí (nerovnováh)
 - zlepšují statiku a dynamiku páteře a zvětšují kloubní pohyblivost
 - významné pro správné držení těla, dýchání
 - kompenzují jednostranné přetěžování hybného systému
 - ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ
 - STREČINK
 - PILATES
 - POWER JOGA

