

Spirální stabilizace (Sm systém) – cvičení s pružným lanem pro děti

Kompenzační cvičení bolesti zad, skoliózy, vadného držení těla a oslabených svalů

Kdy: čtvrtek 14 – 15 hod. v malé tělocvičně

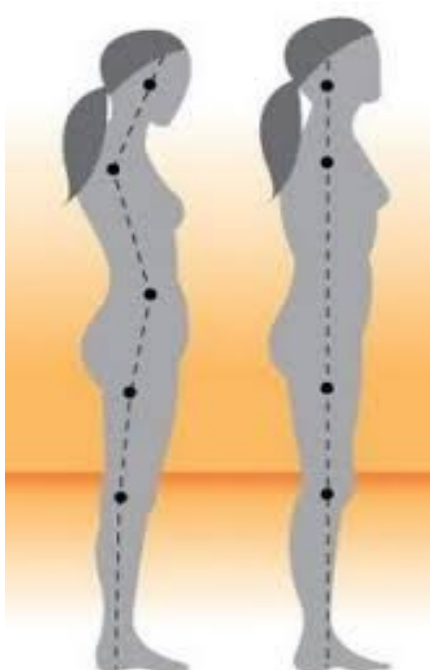
Počet: max. 10 dětí

Cena: 4500 Kč/rok (říjen - květen)

Kontakt: irena.pelankova@volny.cz

Odkaz na video:

<https://www.centrumzdravychzad.cz/zdrava-zada-nasich-deti/>



Profesní kvalifikace:

15 let instruktor pilates (My Pilates Academy), Sm systém - Spirální stabilizace páteře (Imzadi – rekondiční centrum), Jóga a pilates (Fitnesss Blue Gym)

Axiální systém (IQ pohyb), Reflexologie plosky nohy (Inprov)