

Kurz kondičního cvičení

KURZ KONDIČENÍHO CVIČENÍ - lektor Lucie Wolfová

- stáeda od 12 do 13 h (začítek 9. 9.)

V rámci kurzu se senioři naučí správnou postoj a pohyb, které podporují aktivní svalový systém a jednotlivé části těla proti poškození. Silový zenitální centrální systém nervového systému. Cvičení slouží jako významná prevence bolesti zad a po nejrozšířenějších civilizačních nemocích.