



# Zdravá záda Dospělí

## Dárkový poukaz na cvičení (12 lekcí)

Jak si udržet zdravá záda a zdravé tělo, jak zůstat fit i při velké pracovní zátěži a jak se cíleným pohybem sami léčit

Porozumíte, jak tělo funguje, naučíte se jednoduchá účinná cvičení k rannímu protažení, k uvolnění v průběhu pracovního dne i k večerní relaxaci. Postupně si ozdravíte nejen své tělo, ale osvěžíte i ducha, cvičení vás totiž bude i bavit. To společné i to vlastní, už doma.

Dárkový poukaz pro: \_\_\_\_\_

je platný pouze s vyplněným variabilním symbolem již uhrazené platby za cvičení: \_\_\_\_\_

Rezervujte si prosím místo na konkrétní semestr co nejdříve: [v.botlikova@gmail.com](mailto:v.botlikova@gmail.com). Kapacita cvičení je omezena. Více informací: <http://vladanabotlikova.cz/informace-cviceni-zdrava-zada-dospeli/>