



Zdravá záda Masters

Dárkový poukaz na cvičení (12 lekcí)

**Jak si udržet zdravá záda a zdravé tělo, jak být fit až do vysokého věku
a jak se cíleným pohybem sami léčit**

**Porozumíte, jak tělo funguje, naučíte se jednoduchá účinná cvičení k rannímu protažení,
k uvolnění v průběhu celého 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 doma, už jen pro sebe.**

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. Kapacita
cvičení je omezena. Více informací: <http://vladanabotlikova.cz/informace-cviceni-zdrava-zada-masters-2/>**