

## Zdravotní aktivity

Napsal uživatel Administrator

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

---

- cvičení vhodné 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

