



KURZ CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA NEJEN PO PORODU

MÍSTO KONÁNÍ:

Ordinace gynekologie MUDr. Sýkorová M.
Palackého 1929, Pardubice

TERMÍNY KONÁNÍ:

Čtvrtky 19. 9. + 17. 10. 2019, 7. 11. + 5. 12. 2019
16. 1. + 13. 2. 2020, 19. 3. + 23. 4. 2020,
vždy od 16:15 hod.

Kurz se skládá ze dvou 1 ½ hodin (1. a 2. část)

CENA: 300 Kč za obě lekce

S SEBOU: ručník, oblečení na cvičení na zemi

**CVIČENÍ JE ZAMĚŘENO NA SPRÁVNOU
FUNKCI STŘEDU TĚLA.
POMÁHÁ PŘI PROBLÉMECH:**

- diastáza/rozestup břišních svalů
- nefunkční pánevní dno/inkontinence
- ploché břicho (nejen po porodu)
- celková relaxace

**NUTNÁ ZÁVAZNÁ REZERVACE
NA TEL. ČÍSLE: 604 272 088**

Minimální počet: 3 osoby

TĚŠÍM SE NA VÁS!

LUCIE VÍŠKOVÁ