



KURZ CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA NEJEN PO PORODU

MÍSTO KONÁNÍ:

Ordinace gynekologie MUDr. Sýkorová M.
Palackého 1929, Pardubice

TERMÍNY KONÁNÍ:

Čtvrtky 17. 9. + 15. 10. 2020, 12. 11. + 10. 12. 2020,
14. 1. + 11. 2. 2021, 18. 3. + 22. 4. 2021,
vždy od 16:15 hod.

Kurz trvá 2 x 2 hodiny s 10 minutovou přestávkou

CENA: 500 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!