

ENJOY THE FYSIO-MOVEMENT

Workshop je určen pro slečny, které musí do svého každodenního režimu zařadit pravidelné cvičení vzhledem k jejich diagnóze (vadné držení těla, skolióza aj.). Vždycky to ale nemusí být povinnost. Můžeme si společně vyzkoušet **fyzioterapii jinak**, ve skupině, jako vhodný pohyb, ale i zábavu.

Kdy:

23. května 2018
Od 14,30 – 18,00 hod

Můžete se přihlásit telefonicky na č. 384358285 na recepci rehabilitace, kde bude i sraz. Cvičit se bude v tělocvičně rehabilitace a venku.

S sebou:

- pohodlné oblečení, budeme cvičit na bosu, v případě hezkého počasí proběhne část akce i venku
- dostatek pití
- svačinu
- dobrou náladu
- pro dívky, které nosí korzet, přijďte prosím s korzetem (nebudeme v něm cvičit, ale budeme ho potřebovat)

Cena:

- 200Kč (platba hotově na recepci před akcí)

Akce je určená pro přihlášené mladé slečny. Odpolední workshop s aktivní účastí rodičů s podobným zaměřením **ENJOY THE FYSIOMOVEMENT WITH PARENTS** nás čeká příště.

Program:

- společné seznámení
- skupinové cvičení na míčích, s jóga “cihlama”
- cvičení při plochoži
- venkovní stezka na bosu
- skupinový pilates na míčích
- interaktivní práce ve skupině
- cvičení zaměřené na HSS a dynamickou stabilizaci

Těší se na Vás fyzioterapeut Mgr. Petra Lustigová.