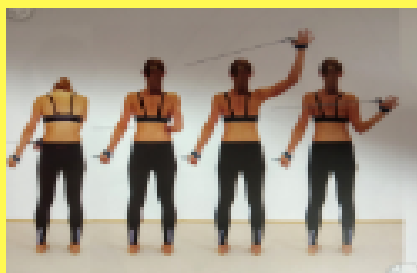


Komunitní škola Bohdíkovo, z. s.

**zve všechny zájemce o rehabilitační zdravotní cvičení
na úvodní informační přednášku a besedu**

INFORMAČNÍ PREZENTACE - SM SYSTÉM



SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE

**OD ZDRAVÝCH ZAD VÁS DĚLÍ JEN 10
MINUT. NEVĚŘÍTE? SM SYSTÉM OD MUDR.
SMÍŠKA VÁS PŘESVĚDČÍ. STAČÍ JEDNO
SPECIÁLNÍ PRUŽNÉ LANO A ZNALOST TĚCH
SPRÁVNÝCH CVIKŮ.**

**ZBAVTE SE SKOLIÓZY A VÝHŘEZŮ
PLOTĚNEK BEZ OPERACE A NAUČTE SE
SPRÁVNĚ DRŽET TRUP PŘI CHŮZI I
SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ.**

**VYTVOŘTE SI KOLEM PÁTEŘE SVALOVÝ
KORZET, KTERÝ JI OCHRÁNÍ PŘED ÚRAZY
A PŘETÍŽENÍM. MÍT ZDRAVÁ ZÁDA NENÍ
VŮBEC OBTÍŽNÉ. STAČÍ JENOM CHTÍT.**

11.9.2019 v 17.00 v prostorách ZŠ Bohdíkovo

Srdečně Vás zve **Michaela Krumpová**

studio-zdravi.com

INFO A REZERVACE NA Č. 604 666 109