

SKUPINOVÉ LEKCE / INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKY

PRO ŽENY

v oboru ZTV (ZDRAVOTNÍ TĚLOVÝCHOVA)

"NÁVRAT K SMYSLUPLNÉMU POHYBU"

aneb: *kde - kdy - co - jak - proč?*

- skupiny:
 - ženy do 1 roku po porodu
 - ženy více než 1 rok po porodu
 - ženy, které se na mateřství teprve chystají

- individuální tréninky (vč. diagnostiky pohybového aparátu)
 - volba skupiny dle prostředí:
 - venkovní prostředí (preferováno)
 - vnitřní prostor

info: KLÁRA BENEŠOVÁ

(instruktorka skupinových lekcí / trenérka individuálních tréninků v oboru ZTV)

tel.: 737 376799