

# Skupinové cvičení

## SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE (SM SYSTÉM)

*Rehabilitační cvičení s  
pružnými lany pro léčbu  
a prevenci bolestí zad!*

-----  
Skupinové rehabilitační cvičení indikované  
na léčbu a prevenci např. výhřezů plotýnek,  
skolióz, vadného držení těla, plochonoží,  
bolesti kloubů aj.

- Lekce budou probíhat v sále kulturního domu v Podmolí
- Délka cvičení: 1 hodina
- Náplň: uvolňovací a protahovací techniky, cvičení metodou SM systém, relaxační cvičení.
- S sebou: pohodlné oblečení, karimatku.  
Ostatní pomůcky zapůjčíme.
- Cena: 5-9 osob - 150 Kč  
10 a více - 90 Kč
- Rezervace: zprávou sms na ~~739 449 248~~

\*Více o metodě na: [www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com)



### RehaTherapy

Mgr. Bc. Miloš Pojer

[www.rehatherapy.cz](http://www.rehatherapy.cz)

Tel: ~~739 449 248~~

IČ: 76442748

