

# Rehabilitační skupinové cvičení

Cvičení je vhodné: jako kompenzace jednostranné pracovní zátěže, při chronických bolestech šíje nebo beder, jako prevence bolestí zad.

Využíváme vedle vlastního těla i pomůcky pružné gumy a míče.

Kde: **Sál Základní školy, Zámecká 207, Velké Hoštice 747 31**

Kdy: **Pondělí** - Skupina 1 (menší obtížnost) **16:30 - 17:25** (21.9.-21.12.2020)

**Pondělí** - Skupina 2 (větší obtížnost) **17:30 - 18:25** (21.9.-21.12.2020)

Platba: cena za lekci je **80 Kč**, je možné zakoupit předplatné v hodnotě **880 Kč** (11 lekcí, ale k dispozici máte 13 termínů) nebo platit jednotlivé lekce na místě.

Maximální počet účastníků jedné lekce je 15. Přihlašovat se můžete mailem na: **[o.smolka@seznam.cz](mailto:o.smolka@seznam.cz)** nebo telefonicky **723 091 579**. Tyto a další informace o nás naleznete také na **[www.fyzio-s.cz](http://www.fyzio-s.cz)**.

Těší se na Vás fyzioterapeuti Mgr. Ondřej Smolka a Mgr. Lucie Smolková.

