



# kinesisis

fyzioterapie – centrum zdravého pohybu

## Volné lekce

# ZDRAVÁ ZÁDA

Sedavé zaměstnání, **bolesti zad**, vadné držení těla (kulatá nebo plochá záda), oslabené svaly, bolest, pro kterou se nechcete hýbat?

Lidské tělo potřebuje péči a to nejen duševní, ale i fyzickou, potřebuje do života zpět **vrátit zdravý pohyb**.

Začít můžete kdykoliv, budeme rádi, když začnete s námi! Přijďte si vyzkoušet naše lekce, ve kterých kombinujeme **zdravý pohyb** s využitím fyzioterapeutických konceptů včetně certifikovaných pomůcek.

Cvičení je cíleně zaměřeno na vadné držení těla, správnou **aktivace hlubokého stabilizačního systému** s ovlivněním **správných pohybových stereotypů**.



aktuální  
informace  
na našem  
webu

▮ lekce se konají vždy ve **čtvrtek** v **18.15.–19.15 hod.**

▮ cena lekce **170 Kč**

▮ možnost zakoupení permanentky – **5 vstupů za 700 Kč** s platností 3 měsíce

▮ nutná telefonická rezervace na tel. **736 406 378**

▮ **možnost zrušení** lekce nejpozději 24 hod. před konanou lekcí

**Výhodou těchto lekcí** je malá uzavřená skupina 5 klientů, lekce vedené fyzioterapeutem, akreditovaným lektorem, individuální přístup s využitím certifikovaných pomůcek (nestabilní plochy, bosu, pěnové válce, thera bandy, senso, over, gym bally atd.)

**Centrum zdravého pohybu – Sýpka 9, Brno-Černá Pole**

[www.fyzioterapie-kinesisis.cz](http://www.fyzioterapie-kinesisis.cz)



**kinesis**

fyzioterapie – centrum zdravého pohybu

# Důležité informace pro volné lekce ZDRAVÁ ZÁDA?

**Lekce se konají vždy ve čtvrtek v 18.15–19.15 hod.**

## **Důležité upozornění:**

! termíny volných lekcí naleznete na [www.fyzioterapie-kinesis.cz](http://www.fyzioterapie-kinesis.cz)

! Na jednotlivé lekce je nutné přihlásit se, buď telefonicky **736 406 378** nebo e-mail [r.kosikova@seznam.cz](mailto:r.kosikova@seznam.cz).

V případě, že nereagujeme na telefon – PRACUJEME – děkujeme za pochopení. Ozveme se vám zpětně, popř. můžete nechat vzkaz na záznamníku či SMS.

**V současné době není možné využívat náš rezervační systém,** děkujeme za pochopení.

! Lekce se uskuteční pouze v případě účasti **3 a více klientů.**

! U lektora je možné zakoupit permanentku – 5 lekcí za 700 Kč. Její platnost je 3 měsíce s tím, že ji můžete využívat v oba dny v týdnu.

**V případě, že se nemůžete na rezervovanou lekci dostavit, je nutné se telefonicky omluvit (nelze přijímat SMS!) a to nejpozději 24 hodin před konanou lekcí.** Pokud se včas neomluvíte, vaše lekce propadá ve prospěch centra, děkujeme za pochopení.

! V případě **nenadálých situací** (nemoc, tech. závady apod.) má centrum právo lekcí zrušit.

! Necvičíme v době školních prázdnin.

**Centrum zdravého pohybu – Sýpka 9, Brno-Černá Pole**

[www.fyzioterapie-kinesis.cz](http://www.fyzioterapie-kinesis.cz)