



# kinesis

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

- l lekce se konají vždy ve **čtvrtek v 18.00–19.00 hod.**
- l místo konání: **SALON ALLORI**, Mezníkova 8, Brno-Žabovřesky
- l cena lekce: **170 Kč**, možnost zakoupení permanentky: **5 vstupů 700 Kč**
- l kapacita: **8 klientů**
- l nutná rezervace na tel. **736 406 378**
- l odhlášení z lekce nejpozději 24 hod. před konáním lekce

**Porta Resoluta, Provazníkova 82, Brno-Husovice**

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