



22. dubna - neděle 13-14, 14-15, 15-16

FUNKČNÍ TRÉNINK

Classic Gym, Národních hrdinů 3, Praha 9 - Dolní Počernice

Interaktivní přednáška o podstatě správného cvičení s vahou vlastního těla.

Fyzioterapeutický trenér vám ukáže správné provedení cviků v sálu s TRX stanovišti na rampě Qeenax. Návod na aktivizaci hlubokého stabilizačního systému páteře v domácím prostředí.

Přijďte ve sportovním oblečení, sportovní obuv na přezutí s sebou.

VSTUP ZDARMA!

Lektoři:

Renata Čermáková

Veronika Vasilisinová

Jan Krečmer



Program ZDRAVÍ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST s CLASSIC GYM

Cyklus osmi interaktivních přednášek se cvičením. Konají se vždy 3 hodinové bloky (13-14,14-15,15-16) v rámci jedné přednášky. Prosíme o předběžnou registraci na

tel.: **721 777 771** kvůli většímu komfortu účastníků.

Tým Classic Gym se na Vás bude těšit

Projekt realizuje MČ Praha - Dolní Počernice v rámci MA21 za podpory MHMP a dalších partnerů.

Tato akce se koná pod záštitou radního hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví a bydlení Ing. Radka Lacka.