



CVIČENÍ PRO ŽENY

pondělí 17:30 - 18:30

pondělí 18:45 - 19:45

lektorka: Helena Jakubalová

1000Kč/ pololetí

v herně Rodinného centra, Nádražní 22, Žamberk

- cvičení je zaměřené na chronicky bolavé části těla a oslabené partie, ale vždy jen s takovou zátěží, kterou zvládnete
- kladu důraz na správné provedení cviků, které jsou spojené s dechem
- využívám různých konceptů a cvičebních pomůcek (velký míč, overball, theraband), které kombinuji podle celkové kondice skupiny
- po cvičení se budete cítit příjemně zpevněné a protažené

Lektorka: Vystudovala jsem fyzioterapii na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Po studiu jsem se začala věnovat především respirační fyzioterapii u dospělých. Ve volném čase vedu kondiční cvičení jak pro muže, tak ženy. Využívám svých celkových znalostí o těle, upřednostňuji kvalitu cviku nad kvantitou a enormní zátěží.