

# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

- Založeno na rehabilitačních metodách a cvičích
- Zmírnění potíží zapříčiněných jednostrannou fyzickou zátěží a sedavým způsobem života, též jako účinná prevence
- Komplexní protažení celého těla, posílení všech svalových skupin
- Zaměřeno zejména na bolavá záda, potíže s klouby, celkovou špatnou ohebnost a nesprávné držení těla

**cvičíme vždy v pátek od 18:30 hod.  
v prostorách MC Hvězdička**

(budova Piařistické koleje, Masarykovo náměstí 1, Benešov)

Přihlášky: tel.: 731 003 785

e-mail: [vaclava.kubankova@volny.cz](mailto:vaclava.kubankova@volny.cz)



**60 Kč/lekce**

Václava Kubánková  
Cvičitelka zdravotní tělesné výchovy

Osvědčení Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA Praha