ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ SM SYSTÉM

Kdy?

Každou středu od 15:00 do 16:00 v termínu 30. 9. až 09. 12. 2026

Kde?

Zrcadlový sál TJ Sokol České Budějovice
(Sokolský ostrov, vedle městské plovárny)

Co je SM Systém?

SM Systém je rehabilitační cvičební metoda zaměřená na posilování a protahování svalů, podporu zdravého držení těla a prevenci bolesti md. Cvičení je vhodné pro všechny věkové i kondiční kategorie. Max. kapacita kurzu je 10 osob ve skupině. Cvičení vedou certifikované lektorky: Mgr. A.Trajkova, a M.Ticháková

Cena:

Kurz zahrnuje 10 lekcí za cenu 1700 Kč. V ceně je zapůjčení gum na cvičení a bonusová skupinová lekce Nordic Walkingu po ukončení kurzu. Kurzovné je možné částečně refundovat z fondu prevence u zdravotních pojišťoven.

Rezervace místa a další informace na e-mailu: traikova.andrea@gmail.com, nebo telefonicky: 607 671 357 (po 18h)

Udělejte něco pro své zdraví, přijďte si zacvičit! Těšíme se na Vás!

