

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE SVĚTLÁ NAD SÁZAVOU
příspěvková organizace, Lánecká 699,
582 91 Světlá nad Sázavou, IČO: 75 111 021



Pobočka Golčův Jeníkov

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

vede fyzioterapeutka Mgr. Zdeňka Dušková



Nabízíme vám další možnost cvičení v Golčově Jeníkově:
Rehabilitační cvičení s prvky SMSystému (cvičí se u výhřezů plotének,
u skolióz, vadného držení těla..), budeme pracovat s hlubokým
stabilizačním systémem, využívat vývojových poloh, nestabilních ploch...

**Kdy? Začínáme v pátek 29. dubna 2022, od 17.00 do 17.50 hodin,
další lekce se připravuje na pátek 13. května 2022.**

**Kde? Pobočka DDM v Golčově Jeníkově, Mírová ul., č.p.253
(pavilon vedle ZŠ, cvičební sál)**

**Jednorázový vstup: 80,-Kč
(do konce tohoto šk. roku jde o zkušeb. provoz)**

**!Na toto cvičení je třeba rezervace. Z prostorových důvodů je nutné se předem
a zavčas přihlásit na tel: 604681313. Cvičení je pro max. počet 10 účastníků.**

**V případě, že se předem zarezervovaného cvičení nemůžete zúčastnit,
prosíme o včasnou odhlášku na výše uvedeném tel.čísle, protože Vámi
uvolněné místo nabídneme dalším zájemcům atd.**

