

# Rehabilitační cvičení s prvky jógy



**Bolí Vás záda? Máte povolené pánevní dno?**

**Přijďte se protáhnout a poradit se jaké cviky jsou pro Vás ty nejlepší.**

**Kdy :** každý čtvrtek od 16.30 do 17.30 hod.  
Rodinné centrum Litomyšl

**Program :** cvičení kdy se naučíte cviky na posílení pánevního dna, cviky na uvolnění zádových svalů, správné dýchání, udržíte či zvýšíte pohyblivost kloubů, spolu s ostatními získáte motivaci pro pravidelný pohyb.

**Poplatek:** 50,-Kč za lekci

25,-Kč za lekci - pro rodiny se zaplaceným  
pololetním pobytým

**Cvičením Vás provede fyzioterapeut  
Ludmila Rolečková, tel: 721 344 217**

**Je jedno kolik Vám je let, v každém věku platí:**

**„co se nehne, zrezne“**



Činnost RC podporuje MÚ Litomyšl a Pardubický kraj. „Aktivity projektu Centrum pro rodinu (s dětmi i bez) jsou podpořeny z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.“

