

Cvič a BUĎFiT pro dospělé Struhařov

Od 14.9.2026 vždy v pondělí od 18:00 do 19:00 hod.
V sále hasičské zbrojnice ve Struhařově
Cena od 120,- Kč v předplatném nebo 200,- Kč na místě



Chcete se cítit lépe ve svém těle?

Přijďte si se mnou zacvičit. Skupinové zdravotní cvičení pro dospělé je zaměřené na prevenci správného držení těla, dýchání, odstranění chronických bolestí pohybového aparátu, zejména bolestí zad, kloubů, krční páteře a hlavy.

Najdete zde jógové prvky s moderním fyzioterapeutickým přístupem, vše proložené dechovým cvičením, relaxací, zapojením svalů hlubokého stabilizačního systému včetně bránice a pánevního dna.

Naladte se se mnou na svůj dech, protáhněte zkrácené svaly, rozhýbejte ztuhlé klouby, zapojte svaly, o kterých ani netušíte, že máte, zlepšete svoji stabilitu a napojte se na vnitřní pocity ve svém těle.



Pro aktuální informace o cvičení
(zrušení, změny termínu)

se připojte do WhatsApp skupiny tímto QR kódem



Co budete potřebovat

S sebou si vezměte karimatku, měkkou deku nebo mikinu na podložení nebo přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení, pevný pásek (např. ze županu nebo pásek od kalhot).

Kolik vás to bude stát

Vyberte si z varianty, která vám nejlépe vyhovuje.

Při předplatném na 16 lekcí s platností 5 měsíců zaplatíte 120,- Kč za jednu lekci.

Při předplatném na 10 lekcí s platností 5 měsíců zaplatíte 150,- Kč za jednu lekci.

Při platbě v den cvičení předem na účet zaplatíte 180,- Kč za jednu lekci.

Při platbě na místě (v hotovosti) zaplatíte 200,- Kč za jednu lekci.

PODROBNOSTI K PŘEDPLATNÉMU NAJDETE NA MÝCH STRÁNKÁCH

<https://maserkamirka.cz/o-mne/me-sluzby/objednavka-cvic-a-budfit-pro-dospele/>
(naskenujte tento QR kód)



Přes dvacet let se věnuji masáží, fyzioterapii, čínské medicíně a cvičení jógy. Poznatky ze všech těchto oborů se promítají v mém přístupu k lidskému tělu a jeho pohybu. Naladte se na svůj dech, protáhněte si se mnou zkrácené svaly, rozhýbejte ztuhlé klouby, zapojte všechny svaly a zlepšete svoji fyzickou i emoční stabilitu.

Miroslava Kuprová Stodůlková, tel. 775721212