

Vás srdečně zve na seminář

Roller core training

Termín: **sobota 23.3.2019**
Místo: **Střední zdravotnická škola**
Merhautova 590/15, Brno 613 00
Lektor: **Petr Maroušek** DiS., PT, CTI, škola alternativní terapie SATEMA
Prezence: **8.30 hodin**
Zahájení: **9.00 hodin**
Ukončení: **11.00 hodin**

Program

Roller core training je cvičení s různými velikostmi pěnových válců, s jejichž pomocí lze cíleně aktivovat hluboký stabilizační systém, zlepšit koordinaci a flexibilitu těla. Dochází k mobilizaci páteře, ovlivnění fasciálního systému i svalové soustavy. Vyzkoušíte si využití válců k masáži, uvolňování, protahování i posilování. Naučíte se provádět efektivní automasáž svalů, spouštěvých bodů (trigger points), fascií a pomůžete zmírnění bolesti a ztuhlosti svalů vzniklé přetížením.

Přihlášky: do 17. března 2019
na e-mail: dumsporту@caspv.cz
telefonicky: 777 700 490

Účastnický poplatek: **člen ČASPV 250,-Kč** **ostatní 350,-Kč**
Platba předem na účet: 7217700237/0100
VS 100119 (do zprávy pro příjemce uveďte své jméno)

Platba hotově: kancelář Dům sportu Brno, Merhautova 46

S sebou: **Pohodlný oděv a obuv na cvičení**

Rollery bude možné za zvýhodněnou cenu zakoupit.