

WORKSHOP

Zdravotního tělesného cvičení

PĚNOVÉ VÁLCE



17.04.2026 v pátek

od 17.00 - 18.30 nebo od 18.30 - 20.00 hod. ✨

Pěnové válce jsou vynikající pomůckou pro myofasciální uvolnění, které pomáhá uvolnit svalové napětí a zlepšit regeneraci svalu.

Uvolňují fascie a ztuhlé svaly, snižují bolest a zvyšují rozsah pohybu v kloubech.

Dále zlepšují krevní oběh, podporují regeneraci po tréninku a snižují svalovou únavu.

Jsou ideální pro sportovce i lidi se sedavým zaměstnáním.

Cena za lekci 300 Kč/90 minut.

Přihlášky

☎ 603 936 748

✉ ztv.olga@centrum.cz

Tělocvična MC Hvězdička, budova COOP
Bezručova ul. 1064
25601 Benešov