Dynamická neuromuskulární stabilizace – cvičení ve vývojových řadách:

DNS Romana

MIMOŘÁDNÉ NEDĚLE 2026/2027

Datumy: **25.10., 22.11., 17.1., 28.2.**

Čas: **vždy 18:00 – 20:00**

Cena: **600,- Kč/ jedna neděle**

PROGRAM:

I.neděle 25.10.: **hrudník, kyčle - DNS cvičení ve vývojových řadách**

II.neděle 22.11.: **pánevní dno, hýždě, dolní končetina -DNS cvičení ve vývojových řadách**

III.neděle 17.1.: **střed těla a horní končetina - DNS cvičení ve vývojových řadách**

IV.neděle 28.2.: **turistický a běžecký speciál - DNS cvičení ve vývojových řadách**

A mnoho dalšího ☺

Těším se

Vaše DNS Romana ☺