

# Zdravé pánevní dno - úvodní seminář



**s akreditovanou lektorkou metody 3x3  
Vendulkou Pánkovou**

- co přesně je „pánevní dno“, jaké svaly ho tvoří, jak s nimi správně pracovat, jakou má funkci a s čím vším může souviset?
- zajímá vás psychosomatický pohled na vlastní zdraví?

**neděle 12.7. 2020  
15 - 19 hodin**

- **890,- při platbě předem do 5.7.**
- **s sebou se hodí podložka, pohodlné oblečení, deka**
- **káva a čaj je v ceně**

Centrum volnočasových aktivit Fénix Nepomuk, Náměstí A. Němejce 88  
606 032 707, [www.fenix-nepomuk.cz](http://www.fenix-nepomuk.cz) - přihlášení předem v rozpisu kurzů na webu

