

Kancelář v pohybu

lektorka
workshopu:
Nikol Maio

Praktické
cviky z knihy
Kancelář
v pohybu

2hodinový workshop praktického cvičení
pro všechny, které při práci trápí bolest zad,
krční páteře a celková ztuhlost.



Uvolněte
krční páteř



Posilte
bedra



Získejte více
pohybu
do každého dne

Nikol
Maio



Protože
i v práci
se dá hýbat!



KDY?

6. 11. 2026
v 17.00



KDE?

MC Hvězdička
Benešov



CENA:

500 Kč

za celý 2hodinový
workshop

PŘIHLÁŠENÍ NA WORKSHOP:



603 936 748



ztv.olga@centrum.cz



Naskenuj
QR kód
a přihlas se
snadno!