

## Kiscsoportos gerinctorna

Minden kedd és péntek délután 17.00-tól kiscsoportos gerinctorna a stúdióban.

A torna segít a gerinc ízületeinek átmozgatásával, izomnyújtásokkal csökkenteni a mindennapi terhelés káros hatásait és fejleszteni a helyes testtartást, felfrissíteni a vérkeringést. A kis létszám lehetővé teszi, hogy a szakember minél jobban egyénre szabja a gyakorlatokat és korrigálásával minél hatékonyabbá tegye azokat.

Maximum létszám 4 fő.

Előzetes bejelentkezés szükséges!

A program díja 1200Ft.

További információk a 06 30 9740188-as számon, vagy a [gerincpanasz@grilla.hu](mailto:gerincpanasz@grilla.hu) címen.