

# Cvičení v Kácově s Markétou Obrovou

Již od pátku 3. 7. 2026

## Prázdninové lekce zdravého pohybu v Kácově

Po celé letní prázdniny jsme pro Vás připravili pravidelné lekce pro děti i dospělé zaměřené na zdravý pohyb, správné držení těla, prevenci bolestí zad, fyziotýgu, DNS® podle profesora Pavla Koláře a spirální stabilizaci páteře.

### Pátek

16:00–16:45 Pohádková jóga pro rodiče s dětmi (3–6 let)

17:00–17:55 Spirální stabilizace páteře – Smíšková metoda

### Sobota

16:15–17:15 Hravá jóga pro děti (6–10 let)

17:30–18:30 DNS® a fyziotýga

### Neděle

16:00–17:00 Zdravotní jóga

Součástí nabídky jsou také **individuální terapie, konzultace a masáže**, které je možné rezervovat prostřednictvím rozvrhu.

**Registrace na jednotlivé lekce probíhá prostřednictvím rozvrhu na těchto stránkách -  
PLATBA POUZE V HOTOVOSTI**

Lekce budou otevřeny při minimálním počtu **5 přihlášených účastníků**.

U lekcí určených dětem do 6 let je po celou dobu konání nutná přítomnost rodiče nebo jiné pověřené dospělé osoby.

Těšíme se na setkání s Vámi v Kácově.

**Markéta Obrová**

**ve spolupráci s Městysem Kácov**