

Bolí Vás záda?

Potřebujete protáhnout ztuhlé svaly a zpevnit tělo?

Zhubnout? Zlepšit fyzickou kondici? Chcete se zbavit stresu a napětí?

POWERJÓGA

Cvičení pro ženy i muže všech věkových kategorií

ÚT 19.00 – 20.00 začátečníci

ČT 19.30 – 20.30 pokročilí

- gymnastický sál tělocvičny ZŠ Otevřená Žebětín
- jednorázový vstup 110 Kč nebo **permanentka na 10 vstupů – 1.000 Kč** (možno využít i pro více osob)
- cvičení je možné si přijít zdarma vyzkoušet

S sebou:

- jógamatku nebo podložku na cvičení
- pohodlné oblečení (cvičí se bosky)
- pití
- ručník, mikinu či deku na závěrečnou relaxaci



Bližší informace: Hana Fialová

Mobil: 737 368 801, email: HanaJanackova@seznam.cz