

KURZ ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ JÓGY

ORLOVNA TELNICE



- ✓ 5.9. 2023 - 30.1. 2024
- ✓ každé úterý 16.10 - 16.40 hod.
- ✓ 21 lekcí / 2100,- Kč
- ✓ výhodná platba: 2000,- Kč s platbou do konce června
- ✓ příspěvek od pojišťovny

Kurz zdravotního cvičení je vhodný nejen pro úplné začátečníky, seniory nebo lidi s nadváhou, ale i pro ty, co chtějí být více fit a cítit se lépe.

Co nás čeká?

Základy zdravého pohybu spojené s dechem, protažení, jemné posilování, zpevnění středu těla, zlepšení koordinace a držení těla, relaxační techniky.

<http://www.yogify.cz>



Přihlášky zasílejte na:
antonina.pirochtova@seznam.cz