

Začínáme 4. října 2016



Lekce Jógy v Kácově

Přijďte si vyzkoušet první lekci Jógy, nyní i v Kácově ☺ Vítání jsou ženy, muži všech věkových kategorií. Najdeme vhodné sestavy pro každého. Začínáme Hatha jógou od samého začátku s možností postupného zlepšování a zdokonalování se. Jóga je variabilní a lekce lze upravovat podle aktuálních potřeb a zdravotního stavu účastníků.

Kdy a kde ?

4. října 2016 od 20:00 v Sokolovně.

Co potřebuji sebou ?

Odhodlání, pohodlný oděv (teplé ponožky), podložku a pití

Za kolik ?

První seznamovací lekce 60 minut za 50,- Kč dále 80,- Kč / lekce

Cvičí: Tereza Korousová mob: 777805109, info@zelf.cz