FIT & POWER JÓGA V KÁCOVĚ

v místní sokolovně

ČERVENEC 2021

Lekce FIT & POWER JÓGY jsou zaměřeny na protažení a zpevnění těla, které vedou k celkovému zlepšení pohybového aparátu.

proč přijít?

Vrátit svému tělu ohebnost, dopřát mu uvolnění a odbourat stres je přáním mnohých z nás. Pokud hledáte způsob, jak toho docílit, pak jsou lekce FIT & POWER JÓGY pro Vás tou ideální volbou. Vycházím z jedinečného konceptu, který přispívá ke zdravému pohybu a zároveň pomáhá řešit případné zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy, krku a páteře, ramen a loktů, nohou atd.

kdy?

úterky	**6, 13, 20, 27.7.**	**16:30 - 17:30**
středy	**7, 21, 28.7.**	**17:00 - 18:30**
soboty	**24, 31.7.**	**17:30 - 19:00**

cena?

úterky **100,- Kč/os. /1h**

středy, soboty **150,- Kč/os./1,5h**

co s sebou?

podložku na cvičení (ideálně protiskluznou), pohodlné oblečení, ručník / deku na závěrečnou relaxaci

další informace

lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé, muže i ženy, a to všech věkových kategorií

lekce se bude konat při účasti min. 5-ti osob

na lekce se prosím dostavte 15 min. před jejím začátkem pro případný samotest (k zakoupení na místě)

čestné prohlášení (bude k dispozici při vstupu), kterým stvrzujete podmínky pro účast na lekci dle aktuálního nařízení

lekcemi Vás provede Markéta Obrová

certifikovaná lektorka jógy MŠMT, mezinárodní lektorka jógy Yoga Alliance a členka České komory fitness, e-mail: marketa.obrova@gmail.com