

JÓGA V KÁCOVĚ

Sokolovna

ŘÍJEN 2021

09.10. Sobota	17:00-18:30	FIT & POWER	150,-
10.10. Neděle	14:00-15:00	REHABILITAČNÍ	100,-
	15:30-16:15	DĚTSKÁ 3-7 let	*120,-
28.10. Čtvrtek	15:00-16:30	FIT & POWER	150,-
30.10. Sobota	17:00-18:30	FIT & POWER	150,-
31.10. Neděle	14:00-15:00	REHABILITAČNÍ	100,-
	15:30-16:15	DĚTSKÁ 3-7 let	*120,-

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

Lekce REHABILITAČNÍ JÓGY vychází z mnohaletých poznatků rehabilitačních cviků ve spojení s jógovými pozicemi.

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

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

* viz samostatný leták