

# JÓGA V KÁCOVĚ

Sokolovna

**KVĚTEN-ČERVEN 2022**

<b>07.05. Sobota</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>FIT &amp; POWER</b>	<b>180,-</b>
<b>14.05. Sobota</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>FIT &amp; POWER</b>	<b>180,-</b>
<b>21.05. Sobota</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>FIT &amp; POWER</b>	<b>180,-</b>
<b>04.06. Sobota</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>FIT &amp; POWER</b>	<b>180,-</b>
<b>18.06. Sobota</b>	<b>15:00-16:30</b>	<b>FIT &amp; POWER</b>	<b>180,-</b>

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

## **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 a pilates MŠMT, mezinárodní lektorka jógy Yoga Alliance a členka České komory fitness, e-mail: [marketa.obrova@gmail.com](mailto:marketa.obrova@gmail.com)