

# CVIČENÍ V KÁCOVĚ

ŘÍJEN 2024

Sokolovna

<b>13.10. Neděle</b>	<b>16:30-17:30</b>	<b>Zdravotní jóga</b>	<b>180,-</b>
<b>19.10. Sobota</b>	<b>16:30-17:30</b>	<b>Zdravotní jóga</b>	<b>180,-</b>
<b>26.10. Sobota</b>	<b>16:30-17:30</b>	<b>Zdravotní jóga</b>	<b>180,-</b>
<b>30.10. Středa</b>	<b>16:30-17:30</b>	<b>Zdravotní jóga</b>	<b>180,-</b>

Zdravotní jóga zlepšuje kloubní pohyblivost, sílu, odstraňuje pohybové stereotypy a nežádoucí svalové napětí. Je vhodnou volbou pro všechny věkové kategorie včetně osob se sníženou pohybovou schopností

## kde?

V Sokolovně na náměstí

## co s sebou?

podložku na cvičení (ideálně protiskluznou / v případě potřeby k zapůjčení na místě), pohodlné oblečení, ručník / deku na závěrečnou relaxaci

## další informace

lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé, muže i ženy  
lekce se budou konat při účasti min. 5-ti osob  
na lekce se prosím dostavte 10 min. před jejím začátkem

## lekcemi Vás provede Markéta Obrová

certifikovaná lektorka MŠMT v oblasti jógy, pilátes, zdravotní tělesné výchovy, mezinárodní lektorka jógy Yoga Alliance a členka České komory fitness  
e-mail: marketa.obrova@gmail.com