

CVIČENÍ V KÁCOVĚ

Sokolovna

KVĚTEN 2024

12.05. Neděle 15:30-16:30 Zdravotní jóga 180,-

18.05. Sobota 16:30-17:30 Zdravotní jóga 180,-

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