

Krásný den,

od pátku 3. 7. 2026 pro Vás ve spolupráci s Městyssem Kácov otevíráme letní program zdravého pohybu pro děti, dospělé i seniory.

V nabídce najdete:

- Pohádkovou jógu pro rodiče s dětmi (3–6 let)
- Hravou jógu pro děti (6–10 let)
- Spirální stabilizaci páteře – Smíškovu metodu
- DNS® a fyziójógu
- Zdravotní jógu vhodnou také pro seniory
- Individuální terapie, konzultace a masáže

Všechny termíny jsou již vypsány v rezervačním systému.

**Registrace probíhá na [www.kacov.eu](http://www.kacov.eu).**

Lekce budou otevřeny při minimálním počtu 5 přihlášených účastníků.

U lekcí pro děti do 6 let je po celou dobu konání nutná přítomnost rodiče nebo jiné pověřené dospělé osoby.

Těším se na společné léto plné zdravého pohybu v Kácově.

S pozdravem

**Markéta Obrová**

pohybová lektorka a terapeutka