

JÓGA



PRO ZDRAVÁ ZÁDA S EVELÍNOU

V dnešní uspěchané době máme málo času, který věnujeme opravdu jen sami sobě.

Pojďme se na chvíli zastavit, soustředit se pouze na sebe a zdravým způsobem si protáhnout celé své tělo.

Posílíme střed těla, protáhneme páteř v jejím přirozeném rozsahu, zlepšíme pohyblivost kloubů a na závěr Vás čeká příjemná relaxace.

Lekce jsou vhodné pro začátečníky a mírně pokročilé.

ST 18³⁰ - 19³⁰

každou středu *19⁴⁵ - 20⁴⁵*

UTERÝ 19³⁰ - 20³⁰

sálek nad Obecním úřadem
Veleňská 48, Přezletice

Evelína Kamlenková, lektorka

předplatné 100 Kč/lekce
volný vstup 120 Kč/lekce

rezervujte si svá místa: tel. 605 430 146
email: e.kamlenkova@gmail.com

Podložky budou k dispozici na místě.

~~začínáme 12. 9. 2018~~

OTEVŘENÉ LKCE