

jóga

*každé úterý od 19h
v tělocvičně sportcentra
U Drahůšky*

*Rezervace opět prostřednictvím sms na:
704 712 229*

cvičení jógy složené z jógových pozic (ásán), jógových sestav a nácviku jógového dechu (60 min) obohacené o hluboké uvolnění, relaxaci, nácvik meditace, korekci správného držení těla a nápravu svalových dysbalancí a o prvky ze zdravotního cvičení (30 min)

Začínáme už 4.9.2018

Těšíme se na Vás :)