

FIT & POWER JÓGA V KÁCOVĚ

ČERVEN 2021

znovu v místní sokolovně

Lekce FIT & POWER JÓGY jsou zaměřeny na protažení a zpevnění těla, které vedou k celkovému zlepšení pohybového aparátu.

proč přijít?

Vrátit svému tělu ohebnost, dopřát mu uvolnění a odbourat stres je přáním mnohých z nás. Pokud hledáte způsob, jak toho docílit, pak jsou lekce FIT & POWER JÓGY pro Vás tou ideální volbou. Vycházím z jedinečného konceptu, který přispívá ke zdravému pohybu a zároveň pomáhá řešit případné zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy, krku a páteře, ramen a loktů, nohou atd.

kdy? úterky 8, 15, 22, 29.6. 16:30 - 17:30
soboty 5, 19.6. 17:00 - 18:30

Začínáme v sobotu 5.6.

cena?

úterky **100,- Kč / os. / 1h** soboty **150,- Kč / os. / 1,5h**

co s sebou?

podložku na cvičení (ideálně protiskluznou), pohodlné oblečení, ručník / deku na závěrečnou relaxaci

další informace

lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé, muže i ženy, a to všech věkových kategorií

lekce se bude konat při účasti min. 5-ti osob

na lekce se prosím dostavte 15 min. před jejím začátkem pro případný samotest (k zakoupení na místě)

čestné prohlášení (bude k dispozici při vstupu), kterým stvrzujete podmínky pro účast na lekci dle aktuálního nařízení

lekcemi Vás provede Markéta Obrová

certifikovaná lektorka jógy MŠMT, mezinárodní lektorka jógy Yoga Alliance a členka České komory fitness.