

CVIČENÍ V KÁCOVĚ

Sokolovna

ŘÍJEN 2024

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

27.10. Neděle 15:30-16:30 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

**nově registrace a přihlášky
na lekce: WWW.KACOV.EU**

kde?

V Sokolovně na náměstí

co s sebou?

podložku na cvičení (ideálně protiskluznou), teplé a pohodlné oblečení, ručník nebo 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