

Jóga 60 +

Nezáleží na tom, kolik Vám je let, ale na tom, máte-li chuť zkusit jógu a naplno vychutnat vše, co nám jógová praxe přináší.

Naše lekce budou vedeny v pomalejším tempu.

Zaměříme se na dechová cvičení, jógové ásány a relaxační techniky. Procvičíme, protáhneme, uvolníme prostě zharmonizujeme celý organismus.

Cílem našich lekcí bude objevit jógu, jako druh cvičení, které ozdraví nejen naše tělo, ale i mysl a pomůže nám ji promítnout do každodenního života.

Každé pondělí od 10.30 -11.30

Kde: Ve Fit Maroldovka (basketbalová hala)

Cena: 55,- Kč

Lektorka: Jitka Jirušová

www.fitmaroldovka.cz tel. 776 657 523



