

**KAŽDÝ
PÁTEK
18:00**



JÓGA NA SKALIČCE

v novém kulturáku, od 5.11.

lekce jógy pro začátečníky
pátek 18.00.-19.00.

V každé lekci se protáhneme a uvolníme tělo. Cvičíme podle principů zdravého pohybu, věnujeme se ztuhlým ramenům a šíji, cvikům na pružnou páteř, posilujeme střed, břicho, stehna i záda. Nečekejte žádné krkolomné pozice. Očekávejte relax, protažení, pohodu - skvělý začátek víkendu.
Přihlášky mailem:

jana@biodotek.cz
tel: 775 185 259

cvičitelka: Jana Koláčková
www.biodotek.cz

cena:

200 Kč/hodina

180 Kč/hodina při předplatném 10 lekcí