

Skupinové cvičení Víceměřice JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Přijďte si protáhnout své tělo, uklidnit svou
mysl a odpočinout si od každodenního stresu ☺



Kdy: Každou středu
18:00 hod. (začátečníci)
19:00 hod. (pokročilí)
Kde: MŠ Víceměřice
(1.patro)

Podložku na cvičení s sebou

Hlavní náplní lekcí je výuka jednotlivých pozic, práce s dechem, relaxace,
posilování svalů pánevního dna, cvičení s pomůckami

Mgr. Jarmila Hamalová

Tel.: +420 773 921 212