

Skupinové cvičení Víceměřice JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

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



Kdy:
Každé úterý v 18:00
Kde:
MŠ Víceměřice
(Víceměřice čp. 62)

Podložku na cvičení s sebou
Ostatní pomůcky zapůjčím

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

Web: <https://www.facebook.com/jogasjarmilouhamalovou/>