

KURZ ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ

ORLOVNA TELNICE



- ✓20.2. - 28.5. 2024
- ✓každé úterý 16.10 - 16.40 hod.
- ✓15 lekcí / 1500,- Kč
- ✓příspěvek od pojišťovny

Kurz zdravotního cvičení je vhodný nejen pro úplné začátečníky, seniory nebo lidi s nadváhou, ale i pro ty, co chtějí být více fit a cítit se lépe.

Co nás čeká?

Základy zdravého pohybu spojené s dechem, protažení, jemné posilování, zpevnění středu těla, zlepšení koordinace a držení těla, relaxační techniky.

<http://www.yogify.cz>



Přihlášky zasílejte na:
antonina.pirochtova@seznam.cz