



JÓGA v OŘECHOVĚ s LUCKOU

ZASTAV SE A NADECHNI SE: OBJEV KLID A SÍLU NA SPOLEČNÝCH LEKCÍCH JÓGY

Hledáš způsob, jak protáhnout tělo, zbavit se stresu po náročném dni a najít vnitřní rovnováhu? Přijď na mé lekce jógy. Cvičení je vhodné pro každého – pro začátečníky i pokročilé, pro ženy i muže.

Co tě na lekcích čeká?

- Posílení celého těla
- Práce s dechem
- Relaxace
- Individuální přístup

Kdy a kde?

každé PONDĚLÍ od 17.30 – 18.30

každou STŘEDU od 17.30 – 18.30

v tělocvičně ZŠ Komenského 773/4a (samostatná budova za městskou knihovnou)

Cena za jednorázový vstup: Kč 200 / 60 min. Počet míst je omezen, proto je nutná rezervace předem smskou. Vlastní podložku s sebou.

V případě zakoupení kurzu: výhodnější cena, podrobné info zašlu na vyžádání na email.

Těším se na osobní setkávání.



fb: lucka vodickova joga

Lucka / akreditovaná lektorka power jógy, certifikovaná lektorka face yoga by yoga & vision academy, JINové jógy, jógy pro seniory aj. / Tel. č. 773 291 137
(další lekce Syrovice, Želešice, Vlasatice, Rajhrad a akce jsou zveřejňovány na fb stránkách)