



Srdečně zveme všechny zájemce

Powerjóga

POWERJÓGA je jeden ze cvičebních stylů, který čerpá inspiraci v klasické JÓZE a PILATES. Konkrétně v pozicích klasické jógy, které se plynule opakují v průběhu cvičení se zaměřením na dýchání.

Cílem je dosažení uvolnění a relaxace.

Při cvičení zatěžujete souměrně svaly celého těla.

Od 10. září 2019

každé úterý od 19:30

v prostorách MRC Homole nad MŠ Nové Homole

Cena: 80,- Kč/hod

Lektorka: Jana Hantová

Bližší informace získáte na stránkách

lektorky: www.powerjogaprovas.webnode.cz

