

Přijďte načerpat novou energii, posílit sílu těla i mysli.
To vše při cvičení power yogy a posilování všech partií

CVIČENÍ

- V sudé týdny budeme cvičit power yogu – zvýšíme flexibilitu a pružnost svalů
- V liché týdny budeme zpevňovat svaly při posilovacích cvicích
- ZŠ Horní Kruty
- Každou neděli od 18 hod.do 19 hod.

- Co s sebou?
- Pohodlné oblečení, pití bez bublinek,
- na posilčo pevnou obuv
- Cena 30,-kč

- Bližší info Jana Pokutová 723 228 476

