

Zvu Vás na cvičení v Základní škole Horní Kruty

od ledna 2015

V neděli od 18 hod. power yoga

50,-Kč

(relaxační cvičení zaměřené na protažení celého těla, posílení centra těla, na správné dýchání, zahřátí pozdravem slunci, variace bojovníků, pozice na zemi zakončené relaxací, je možno ozvláštnit stylem port de bras)

V úterý od 18 hod. zdravotní cvičení

50,-Kč

(relaxační cvičení vedené v pomalém tempu, většina pozic je v lehu nebo sedu, protáhneme zkrácené svalové partie, posílíme ochablé svaly, vše v souladu s dechem, zakončené relaxací, někdy s použitím overballu)

Na obě cvičení pouze pohodlné oblečení a pozitivní náladu

Nutné se předem nahlásit: Jana Pokutová

723228476