

JOGA PODVEKY

Jmenuji se Petra a moc ráda bych vás pozvala na lekce jogy v Podvekách.

Lekce jsem rozdělila do 3 kategorií.

- 1) Joga pro seniory je jemnější joga s případným použitím pomůcek v klidném duchu
- 2) Joga pro všechny, které budou dynamičtější, ale stále ji zvládne i úplný začátečník.

Nebojte se, nemusíte být nijak flexibilní aby jste mohli začít, spíš naopak, to je to co budeme trénovat spolu s budováním síly :)

3) Dětská joga je vedena formou hry, říkanek a lehkých jogových pozic, Tato lekce je vhodná pro děti od 3-6let.

Lekce se konají každou středu v budově úřadu v prvním patře - Podveky 54, 285 06 Podveky

Joga pro seniory – 16:45 -17:45

Joga pro všechny - 18:00 -19:00

Cena lekce je 130Kč

Dětská joga – 15:30-16:15

Cena lekce 110kč

Začínáme ve středu 3.4.2024. Přijďte se protáhnout, zrelaxovat a odcházet s rozzářeným srdcem.

Pokud by jste chtěli přijít, prosím napište mi na FB nebo sms a já vám vaše místo rezervuji.

Těším se na vás

Petra

Kontakt: 608 056 540

petra.guasch@yahoo.com

FB: jogapodveky

