

JOGGA

CVIČENIE SYSTÉMOM JOGA V DENNOM ŽIVOTE

Kedy: každý utorok o **18.00** hod.

Kde: **telocvičňa** v budove bývalej
katolíckej školy pri kostole

ZAČÍNAME: 13.9.2022



NAUČTE SA RELAXOVAŤ, SPRÁVNE DÝCHAŤ, PRECVIČTE SI CELÉ TELO A POSILNITE SI IMUNITU

Cvičenia sú zamerané proti bolestiam chrbta, posilnenie životnej energie (proti vzniku diabetes)

Cvičí sa v pohodlnom voľnom odevu. Prineste si podložku na cvičenie, malú deku a vankúšik.

Viac informácií získate na prvom cvičení. Inštruktor: 041/ 542 42 07