

JOGA

Autor: Zuzana Ščasná, 03.09.2021



Mesto Rajec

JOGA - cvičenie systémom Joga v dennom živote

každú stredu o 18.30 hod.

Kultúrny dom v Rajci

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

**NAUČTE SA RELAXOVAŤ,
SPRÁVNE DÝCHAŤ,
PRECVIČÍTE SI CELÉ TELO
A POSILNÍTE IMUNITU**