

JOGA - CVIČENIE SYSTÉMOM JOGA V DENNOM ŽIVOTE

Autor: Zuzana Ščasná, 31.08.2022

JOGA - CVIČENIE SYSTÉMOM JOGA V DENNOM ŽIVOTE

Kedy: **každý utorok o 17.30** 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

Plagát - Joga.pdf (1,64 MB)