

JÓGA

relaxace, protažení, posílení, zklidnění

uvolnění těla i mysli

zlepšení tělesných funkcí a

pružnosti pohybového aparátu

prohloubení a zklidnění dechu



ČTVRTEK

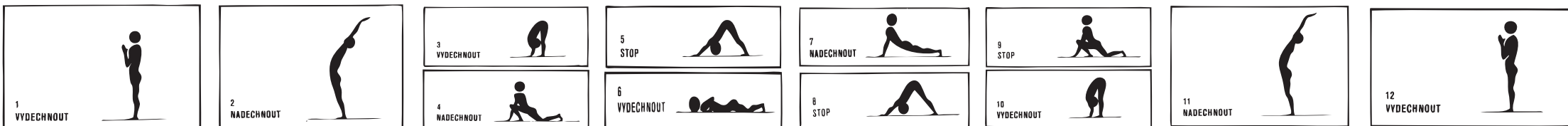
od 18h do 19,30h

KŘEMŽE

Křemílek

Příspěvek Kč 40,-

Karimatku a deku na přikrytí s sebou.



Přijít můžete kdykoliv. V případě dotazů pište na: jarple@post.cz.

Cvičíme s ohledem na možnosti našeho těla, nespěcháme...cviky, při kterých se necítíme dobře, vynecháme.