

Jóga

**Od 24. září 2020 každý čtvrtek v 17:30 hodin
v nové tělocvičně Judo klubu Orlová
v budově Doubravan (u krytého bazénu)**

Srdečně Vás zvou na lekce jógy ve stylu vinyasa

Co Vás čeká?

- dynamický styl jógy v plynulém tempu na vlnách dechu
- protažení a posílení celého těla
- rozvíjení flexibility těla (a také mysli)
- uvolnění napětí a stresu
- a samozřejmě velmi příjemná závěrečná relaxace

Pro koho jsou lekce určeny?

- pro začátečníky i pokročilé
- pro všechny, kteří hledají ve svém nabitém dni oázu klidu pro sebe

Co budete potřebovat?

- podložku na cvičení (jógamatku)
- pohodlné oblečení

Délka lekce 60 min., cena 100 Kč

Přijďte si protáhnout tělo a harmonizovat mysl...

Těším se na Vás

Alena Sztulová

www.pohodovyzivot.cz