

Jóga



Přijďte se protáhnout a zároveň si odpočinout od běžných starostí 😊 Čas, který strávíte sami se sebou, Vám pomůže zlepšit mentální, emocionální i fyzické zdraví. Již několik let vždy od září do června probíhají lekce jógy s důrazem na posílení svalů celého těla.

V závěru lekce je zařazena příjemná relaxace.



Kdy: každou **STŘEDU** od **18:30 – 19:30 hodin**

Místo: **Obecní úřad Litvínovice**

Cena za lekci: **100 Kč**

S sebou: **dlouhou podložku určenou na cvičení jógy, pití**

Kontakt: pe.kroupova@seznam.cz nebo 777 063 151