



Cvičení jógy

„Být pružný, znamená být mladý“

Dovolujeme si vám nabídnout pravidelné hodiny jógy, které právě otevíráme. Podařilo se nám získat cvičitelku Šárku Krombholzovou, která za námi bude dojíždět a jógu nás učit.

Cvičíme každý čtvrtek od 18 do 19 hodin v prostorách obecní knihovny. Bohužel jsme limitováni kapacitou těchto prostor, vejde se nás tam jen 10.

Cena za jednu hodinu cvičení je 50 Kč, platba je formou předplatného, čímž máte své místo na předplacené období zajištěno. Pro tentokrát je placené období pouze do konce června, o prázdninovém cvičení teprve jednáme.

První hodina, na kterou přijdete, je ukázková a je pro vás zdarma. Přijďte si zacvičit, či spíše protáhnout ztuhlé tělo účinným, ale šetrným způsobem a postupně zlepšit svou kondici.

Těšíme se na vás.

Potřeby na cvičení: pohodlné oblečení,
karimatka (nejlépe v neklouzavém provedení),
malá lehká deka

Kontakt pro přihlášení: jogalibenice@centrum.cz

Zajišťuje: Ludmila Dynková, Libenice 139