

JÓGA – ZDRAVÁ ZÁDA

Od 2.9.2021 pravidelně každý **čtvrtek v době od 9.30 do 10.30 hod.** v budově naší sokolovny, Na Květnici 700, probíhá lekce jógy.

Cena :

140,- Kč / hod.

Studenti a senioři 100,- Kč / hod.

Informace na tel. 778 557 208 (Edita Štefanová)

e-mail: info@joganovodvorska.cz

Význam jógy:

- Přináší úlevu od tělesné bolesti
- Cvičí se pomalu se zaměřením na dech a výdrž v každé pozici
- Cílem cvičení je uvolnění bolesti zad, protažení zkrácených svalů
- Posílení ochablých svalů zajišťujících správnou oporu bederní páteři

Každý cvičí dle svých možností.

Pro případné dotazy ohledně cvičení:

Edita Štefanová

Tel: 778 557 208

E-mail:

info@joganovodvorska.cz