

NEW!

NEW!

OPĚT VÁS SRDEČNĚ ZVEME NA SOBOTNÍ

DOPOLEDNE S JÓGOU

S VYUŽITÍM SKVĚLÝCH POMŮCEK

- **JÓGA S TYČEMI se Šárkou**

Při držení tyče pracuje celá horní polovina těla, díky tomu podpoříte jeho správné držení, zlepšuje se pohyblivost zejména horních končetin a kloubů, koordinace, aktivně se zapojuje především střed těla.

- **JÓGA S POPRUHY s Vlad'kou**

Základní všestranná pomůcka, která dodává pevnost a stabilitu, pomáhá při provádění některých cviků nejen začátečníkům, ale i pokročilým, díky popruhu lépe udržíte některé pozice, zlepšujete flexibilitu ..

- **ZÁVĚREČNÁ RELAXACE**

Užijte si čas pro sebe a posuňte se ve cvičení jógy o kousek dál.

SOBOTA 28.1.

● 9.15 – 10.45 ●

CENA: 220,-Kč
majitelé platných permanentek Fit Studia 190,-

PŘÍHL. A INF.: info@okfitstudio.cz, ☎603329010



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz

www.okfitstudio.cz