JÓGA

PRO SENIORY

pro pružnější svaly a pohyblivé klouby

ideální cesta, jak zlepšit nejen fyzické zdraví, ale vyladit mysl do psychické pohody

Seniory nejčastěji trápí bolesti kloubů a zad, špatný spánek, vysoký krevní tlak. Tyto obtíže jsou způsobené naším způsobem života a nedostatkem pohybu. Nácvik správného dýchání a vhodné cvičení může obtíže zmírnit a dokonce i odstranit.

Cvičí se v klidném tempu a s ohledem k potřebám každého jednotlivce, šetrně k pohybovému aparátu v příjemném prostoru v Zámecké ul. 36

Co si obléct: lehčí oblečení, které nebude omezovat v pohybu, cvičíme naboso (můžete mít ponožky)

Začínáme ve středu 2.11. v 18:00

Cena: 80 Kč za lekci (60 min.)

Přihlášky na tel. 774 224 778