

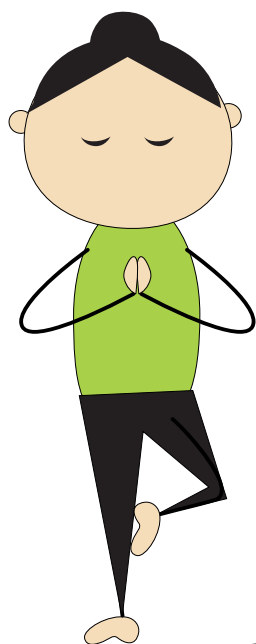


rodinné centrum
CHUCHLE



Powerjóga

s hlídáním dětí



Powerjóga patří k dynamickému stylu jógy a skládá se ze tří částí. První je zahřátí formou pozdravu slunce a příprava na samotné cvičení. Po zahřátí se provádějí jednotlivé pozice/ásány, dynamika zůstává zachována. Principem cvičení je správné provedení a prodýchání pozic. Jako poslední část následuje uvolnění a protažení, pozice se cvičí na zemi. Po závěrečné relaxaci byste se měli cítit dobře, naplněni energií a uvolnění.

Kdy: každý čtvrtek v 10 hodin, začínáme ve čtvrtek 31. 3. – první ukázková lekce je zdarma.

Kde: **Klubovna nad poštou,**

Starochuchelská 7/20, Praha 5 – Velká Chuchle.

Cena: 1 320 Kč (11 lekcí) + 30 Kč hlídání dítěte – je potřeba objednat vždy předem.

S sebou: podložky na cvičení.

Těší se na vás Žaneta Ondráčková.

<http://www.rcchuchle.cz>, info@rcchuchle.cz, telefon 603 268 256

<https://www.facebook.com/www.rcchuchle.cz>

