

POZVÁNKA NA CVIČENÍ „ABY ZÁDA NEBOLELA“

NA SOKOLOVNĚ
V ŽELECHOVICÍCH NAD DŘEVNICÍ

Termín: 9.3. - 18. 5. 2018
pátek 19.30 – 20.30 hod.

Cvičení je zaměřeno na správné držení těla, zpevnění a ladný pohyb. Na začátku zahřejeme a protáhneme svaly pomocí jednoduchých tanečních technik, posílíme zádové a břišní svaly, pánevní dno i vnitřní orgány pomocí lunární jógy, reflexní terapie plosky nohy a energetických cviků na aktivaci vnitřních orgánů. Hodinu ukončíme relaxací.

S sebou: měkkou obuv, deku,
pitný režim

Permanentka 10 +1 =) 700 Kč,
5 lekcí =) 400 Kč,
1 lekce =) 90 Kč

Přihlaste se prosím předem.
Tel. 737 671 795
Helena Hurtová, masáže
Želechovice n/Dř., Výpusta 265

