

KURZ POWER JÓGY

ÚTERKY V 18.30

8.9. - 31.1.2021

18 LEKCÍ



NA GYMNÁZIUM OLGY HAVLOVÉ

Lekce je fyzicky náročnější, zaměřena na protažení a posílení svalů celého těla, důraz je kladen na sílu a ohebnost. Pomáhá vyrovnávat svalové nerovnováhy v těle a tím předcházet bolestem v zádech. Podporuje správné fungování metabolismu v našem těle.

WWW.FITANO.CZ TEL.: 604 366 066