

Cvičení v ZŠ Vybíralova

(Černý most II. zadní vchod) zahájení od 13. 1. 2020

leden - duben 2020 každé pondělí 19:45 – 20:45 Joga-pilates s Dášou

je oblíbená metoda cvičení zaměřená na zlepšení tělesného vzhledu, kondici a duševní relaxaci vhodná i pro začátečníky,

rozcvičení opakováním základních pozic (asan) působících příznivě na psychiku i tělo, dále cviky pilates zlepšující stabilizační systém (core těla)

Do konce června pokračujeme v kondičním nordic walking!!!

Informace: 605935980, fitstudiod@seznam.cz

Cvičení v ZŠ Vybíralova

(Černý most II. zadní vchod) zahájení od 13. 1. 2020

leden - duben 2020 každé pondělí 19:45 – 20:45 Joga-pilates s Dášou

je oblíbená metoda cvičení zaměřená na zlepšení tělesného vzhledu, kondici a duševní relaxaci vhodná i pro začátečníky,

rozcvičení opakováním základních pozic (asan) působících příznivě na psychiku i tělo, dále cviky pilates zlepšující stabilizační systém (core těla)

Do konce června pokračujeme v kondičním nordic walking!!!

Informace: 605935980, fitstudiod@seznam.cz

Cvičení v ZŠ Vybíralova

(Černý most II. zadní vchod) zahájení od 13. 1. 2020

leden - duben 2020 každé pondělí 19:45 – 20:45 Joga-pilates s Dášou

je oblíbená metoda cvičení zaměřená na zlepšení tělesného vzhledu, kondici a duševní relaxaci vhodná i pro začátečníky,

rozcvičení opakováním základních pozic (asan) působících příznivě na psychiku i tělo, dále cviky pilates zlepšující stabilizační systém (core těla)

Do konce června pokračujeme v kondičním nordic walking!!!

Informace: 605935980, fitstudiod@seznam.cz