

Pachatel se vrací na místo činu. I naše milovaná bývalá lektořinka se za námi občas přijede podívat. A nejenom za námi... Srdečně vás zveme na

CVIČENÍ NA MÍČÍCH/ POWERJÓGU

s Irčou Klinkáčkovou

- ♥ neděle **21. 5. 2017**
- ♥ **10-11:15 hod**
- ♥ **RC ŽIVOT JE HRA**
(Palackého nám. 3, Sadská)
- ♥ **cena: 80,- Kč/ osoba**

Čeká vás:

Cvičení na míčích je rehabilitací, fyzioterapií, nácvikem rovnováhy a stability a hlavně posilováním svalstva kolem páteře. Zapotíte se, protože cvičení i když je vůči tělu šetrné, je přeci jen svižnější.

Na míče navážeme Powerjógu. Powerjóga je spojením klasické jógy s posilovacími prvky, klade důraz na dynamický a plynulý přechod mezi pozicemi. Důkladně se při ní protáhnete, aby se svaly po cvičení na míčích uvolnily a následující dny nebolely.

Míče a podložky jsou k dispozici.

Máte-li o lekci zájem, je nutné se přihlásit nejpozději do 18. května:

tel. 604 850 135

e-mail: irena.klinkackova@centrum.cz

www.zivotjehra.com | info@zivotjehra.com

