



JOGA a POWER FLOW

S Ivetkou od apríla 2014 opäť v
ZÁHORSKEJ BYSTRICI

Joga pre stabilitu, flexibilitu Vhodná najmä pre začiatočníkov, zameraná na strečing, dýchanie, uvoľnenie a relax. € 4/lekcia

Každá STREDA 18:30 – 19.30hod.

Fluid Power joga/ Power flow Pre mierne pokročilých a pokročilých, dynamická joga. Jedinečná na Slovensku. €5/lekcia

Každá STREDA 19:40 – 21.00 hod. (80minút)

Adresa: Tanečná sála Záhorská Bystrica, Záhorská 2 (bývalé kino, vchod z dvora)

Kontakt a informácie: Iveta.griacova@gmail.com 0905/640 181

Len ako kurzy s možnosťou 4 (mesačný) alebo 10 vstupov (apríl – jún). Kurzy si zakúpite vopred emailom (kontakt vid' vyššie), alebo na 1. Hodine, nutná rezervácia emailom.

Príd'te relaxovať cvičením, urobte radosť sebe, svojmu telu aj mysli. Cvičenie rešpektuje možnosti Vášho tela, prispôsobuje sa Vášmu rozsahu, ale zároveň Vám pomáha posúvať fyzické hranice, odstraňuje bolesti, relaxuje. Cvičí sa naboso v pohodlnom oblečení. Doneste si vlastnú podložku na cvičenie!

Tešíme sa na Vás!