



AY-FLY JÓGA

JÓGA V ZÁVĚS.

SÍTÍCH

Pondělí 18.00 – 19.00

Lektor: Iva /Petii / Mártý



Tzv. antigravitační jóga v závěsných sítích je vytvořena, tak aby byla vhodná, proveditelná a oslovující každého s ohledem na tělesné schopnosti a věk klientů.

Na hodinu se mohou přihlásit jak začátečníci, tak pokročilí...

Hledáte něco nového, něco, co by vás nadchlo? – Určitě si přijďte vyzkoušet právě tuto hodinu. Hodina je vedena v pomalejším tempu, avšak nemusíte se obávat v dynamických pozicích se posiluje celé tělo a hlavně hluboký stabilizační systém.

Během hodiny zažijete nejrůznější pocity. Od lehkého uvolnění až po absolutní euforii. Od příjemného houpání a relaxace v šátku, až po „akrobatické prvky“, při kterých se hlavně celé tělo uvolní.

Ay – Fly jóga vás posune jak fyzicky, tak psychicky. Získáte nejen pružné a pevné tělo, ale také pocit sebejistoty z překonání sami sebe.

**Taneční Sportovní a volnočasové
centrum**

pro děti, mládež a dospělé
Tepelská 137, Mar. Lázně



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz