



FITNESS JÓGA

Středa 18.30 – 19.30



Fitness Joga je dynamická forma cvičení zaměřená především na posílení hlubokého stabilizačního systému (core), který je základem správného držení těla a zdravého pohybu. Během lekce se plynule střídají silové i protahovací pozice propojené s dechem, díky čemuž zpevníš celé tělo, zlepšíš flexibilitu i rovnováhu. Odcházet budeš silnější, uvolněnější a s pocitem lehkosti.



**Taneční a volnočasové centrum
pro děti, mládež a dospělé
Tepelská 137, Mar. Lázně**



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz