



Ranní jóga

Nastartujte své tělo do nového dne!
Budete se cítit nabití a příjemně naladění 😊

Jóga vám umožní vnímat své tělo a sebe sama. Pomůže vám při bolestech zad, hlavy, krční páteře. Zlepšuje flexibilitu, posiluje tělo a hlavně – budete se po ní cítit dobře 😊

(Lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé).

Kdy: každou středu 7:00 – 8:30

Kde: Centrum ASAYA, Kalvodova 2, Ostrava Mar. Hory

Cena: 150 Kč

Kontakt: Monika Lepková, 775 348 567

monicatko1@seznam.cz (nutná rezervace místa 😊)