

10 LET JÓGY V OCHOZI



Buduj sílu zdravě



FUNKČNÍ JÓGA

Síla. Pružnost. Pevný střed. Respekt k tělu.

Lekce stavěné na principech zdravého a funkčního pohybu, s respektem ke každému tělu. Vhodné pro začátečníky i pokročilé.

- prodloužená lekce s meditací a aromaterapií
- práce s mudrami
- dechové techniky

Začínáme 21. 9. 2026

Pondělky 18:30 hod.

Tělocvična ZŠ Ochoz u Brna

S SEBOU:

Podložku na cvičení, ručník,
pohodlné oblečení

Jednorázový vstup: 150 Kč

Permanentka 10 lekcí: 1200 Kč

Platba v hotovosti nebo QR kódem
na místě. K permanentce vystavíme
doklad pro zdravotní pojišťovnu.

Těší se na vás lektorka Silvie
silviev@email.cz

