

# JOGA PODVEKY

Jmenuji se Petra a moc ráda bych vás pozvala na lekce jógy v Podvekách.

Lekce jsem rozdělila do 3 kategorií.

- 1) Jóga pro seniory je jemnější jóga s případným použitím pomůcek v klidném duchu
- 2) Jóga pro všechny, které budou dynamičtější, ale stále ji zvládne i úplný začátečník.

Nebojte se, nemusíte být nijak flexibilní abyste mohli začít, spíš naopak, to je to co budeme trénovat spolu s budováním síly :)

3) Dětská jóga je vedena formou hry, říkanek a lehkých jógových pozic, Tato lekce je vhodná pro děti od 3-6let.

**Lekce se konají každou středu v budově úřadu v prvním patře - Podveky 54, 285 06 Podveky**

**Jóga pro seniory** – 16:45 -17:45

**Jóga pro všechny** - 18:00 -19:00

Cena lekce je 130Kč

**Dětská jóga** – 15:30-16:15

Cena lekce 110kč

**Začínáme ve středu 3.4.2024.** Přijďte se protáhnout, zrelaxovat a odcházet s rozzářeným srdcem.

Pokud byste chtěli přijít, prosím napište mi na FB nebo sms a já vám vaše místo rezervuji.

Těším se na vás

Petra

Kontakt: 608 056 540

[petra.guasch@yahoo.com](mailto:petra.guasch@yahoo.com)

FB: jogapodveky

