***JÓGA zdravá záda***

***Přijďte se protáhnout a posílit, každou neděli od 17:30h.***

***Začínáme 16.9.2018.☺***



***Lekce jsou zaměřené na zlepšení a udržení dobré kondice páteře a kloubů, na odstraňování svalových disbalancí, správné dýchání, držení těla.***

***Cvičení je vhodné téměř pro každého bez ohledu na věk a tělesnou kondici, vždy přizpůsobeno Vám.***

***Kde: Braškov-Valdek, muzeum sportu - hřiště Jaroslava Valeše***

***Více info: janecmi@seznam.cz***