

WANTED Dance Studio

POWER JÓGA

každý čtvrtek 19.00 – 20.00

Lektor: Marcela Halamová
Tel: 736 485 936



Zajímavá hodina od zkušené trenérky. Celá hodina je koncipována pro formování vašeho těla s posilováním a využití jógových pozic i v dynamických pozicích. V hodině najdete prvky jógy, powerjógy, pilates... na závěr následuje protažení a v hodině se využívají

I cvičební pomůcky - gumičky a overbally.

Jóga je dobrá pro vaše tělo, mysl a duši. Je to kompletní fyzický i mentální trénink. Pokud jste úplný začátečník, který chce začít s jógou, můžete se k nám určitě přihlásit. Tato hodina je určena všem věkovým kategoriím.

Powerjóga – cesta nejen k pevnému tělu

Žijeme v době, která je hektická, plná stresu a napětí. Důsledkem je blokace, životadárné energie v těle. Pravidelným praktikováním powerjógy můžete nalézt harmonii a svou energii opět plně rozproudit...

Taneční a volnočasové centrum pro děti, mládež i dospělé
TEPELSKÁ 137, MARIÁNSKÉ LÁZNĚ
www.dswanted.cz



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz