

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

2.2. - 25. 5. 2023

ČTVRTEK 19.10 - 19.40 HOD.

Rozhodli jste se, že od nového roku začnete zlehka cvičit? Pak je tento kurz určený právě pro vás. Otevíráme kurz zdravotního cvičení.

Co nás čeká?

Základy zdravého pohybu spojené s dechem, protažení, jemné posilování, zpevnění středu těla, zlepšení koordinace a držení těla, relaxační techniky. Nečekejte zázraky, ale proč to nezkusit?

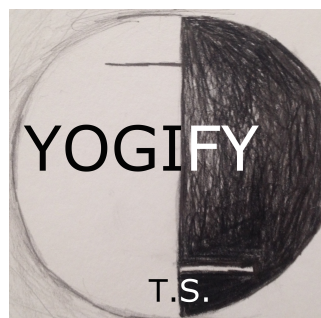
Lektorka kurzu: Antonina Pirochtová

Cena celého kurzu: 1600,- Kč/ 16 lekcí

Registrace do kurzu a bližší informace přímo ve Fitness centru, areál Wellness Kuřim

fitness@wellnesskurim.cz

telefon 541420241



<http://www.yogify.cz>