

NEW!

FIT STUDIO OLGY KUNDRÁTOVÉ
ZIMNÍ STADION – ZRCADLOVÝ SÁL (2.patro)

srdečně Vás opět zveme na podzimní kurz

VITAL hormonální jóga

s Vlad'kou

Kurz je určen ženám všech věkových kategorií, podmínkou není předchozí praktikování jógy, zahrnuje 10 lekcí a materiály pro cvičení v pohodlí Vašeho domova.

Náplň kurzu:

- nácvik intenzivní dechové techniky, která podpoří účinnost jednotlivých cviků speciální sestavy
- postupný nácvik sestavy cviků zaměřené na reaktivaci produkce a harmonizaci hormonů
- zvyšování pružnosti těla a pohyblivosti kloubů
- podpora detoxikace organismu

VITAL hormonální jóga rozvíjí celkové vnímání a harmonizaci těla, mysli a energie, sestava cviků hormonální jógové terapie pro ženy je účinná jako celek.

ČTVRTEK 16.15 - 17.15
12.9. - 14.11.

CENA KURZU: 1.600,- Kč, PŘI PLATBĚ DO 6.9. 1.400,- Kč
POČET ÚČASTNÍKŮ KURZU JE OMEZEN!

Inf. a přihlášky: Mgr. Olga Kundrátová, ☎603329010, info@okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.

www.okfitstudio.cz