



InternetPoradna.cz

Oslavte své tělo i jaro s

„Pohodovou jógou“



Mátě nějaké zdravotní potíže, jste ve vyšším věku, nejste úplně v kondici a přitom byste rádi zkusili nějaké cvičení?

Pak je tato lekce pro vás.

Nejde zde o výkon, zvládání náročných pozic, překonávání se, ale o jemné zkoušení si pružnosti těla a zlepšování kondice.

Lekce vycházejí z tradiční hathajógy a zdravotního cvičení.



Kdy: každý čtvrtek 14: 30 – 16:00

Kde: Centrum Vitality
Vídeňská 20, Olomouc
www.centrumvitality.com

Cena: pro uživatele Restartu zdarma
pro osoby se ZZ a seniory zvýhodněná cena
(od 25 do 50,-) ostatní 75,-

Kontakt: Ivana Herzogová, ivana.herzogova@iporadna.cz, tel.: 775 230 972

Cvičení je realizováno v rámci služby Restart www.restart.iporadna.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz