

# POWER JÓGA

Lekce POWER JÓGY je oproti klasické józe dynamická, cviky na sebe plynule navazují. Pravidelným tréninkem dostanete do rovnováhy nejen své tělo, ale i mysl.

- ▶ zlepšuje fyzickou kondici
- ▶ protahuje zkrácené a posiluje ochablé svaly
- ▶ zlepšuje a zpevňuje držení těla a působí tak preventivně proti bolestem zad
- ▶ učí psychické koncentraci, vnímání a ovládání těla
- ▶ učí správně a účinně dýchat
- ▶ nezatěžuje klouby
- ▶ je výborným doplňkem pro ostatní sporty

## Získejte energii power jógou!

*Power jóga je vhodná pro ženy i muže.*

*Není vhodná pro osoby s vysokým tlakem, onemocněním srdce, těhotné (těm je určena gravidjóga).*

V pondělí 2. 1. a ve čtvrtek 5. 1. proběhnou ukázkové lekce á 65 Kč

**ZAČÁTEČNÍCI**

čtvrtek 18.00 – 18.55 hod.

12. 1. – 29. 3. 2012 / 780,- Kč / 12 lekcí

**MÍRNĚ POKROČILÍ**

pondělí 19.00 – 19.55 hod.

9.1. – 26. 3. 2012 / 780,- Kč / 12 lekcí

**POKROČILÍ**

pondělí 20.00 – 21.15 hod.

9.1. – 26. 3. 2012 / 900,- Kč / 12 lekcí

*Možnost jednotlivých vstupů á 85,- Kč*



377 224 703 (recepce), 605 529 662 a 605 158 418

# Kurzy od ledna 2012