

kurz JEMNÁ YOGA



s Lucií

Chcete se cítit dobře ve svém těle?

Naučííme se vnímat sami sebe, vrátíme tělu pružnost, sílu a především vitalitu. Naučíte se správně provádět Pozdravy slunci a základní ásany s vědomím jejich účinku, rozproudíme v těle životní energii a dech. Zaměříme se na jednoduché ásany /pozice/, ale budeme klást důraz na jejich správné provedení.

Kurz je vhodný pro začátečníky, ale i mírně pokročilé. Lekce jsou vhodné i pro těhotné /v 2. a 3. trimestru/.

čtvrtek 19:00 - 20:30

7. září - 21. prosinec 2017
/28.9. a 16.11. vynecháno/.

14 lekcí (90 min.) - 2 520 Kč

V případě absence je možné si v rámci délky trvání kurzu nahradit 1 předem omlouvenou lekci za měsíc/tj. 3 lekce během celého kurzu/. Lekce musí být omluvena minimálně 12 hodin předem.

REZERVACE E-MAILEM ČI TELEFONICKY!
STUDIO@FITSLUCKOU.CZ, +420777 270 444

Rezervace KURZU je platná až po uhrazení kurzovního bankovním převodem na č. účtu: 1075601032/3030 nebo v hotovosti NEJPOZDĚJI na první lekci. Pokud si chcete první lekci vyzkoušet, zaplatíte po lekci 210 Kč nebo celý kurz 😊.

www.fitsluckou.cz