



Potřebujete si protáhnout tělo a posílit ochablé svalstvo?
Chcete se naučit využívat plnou kapacitu plic a skloubit dech s pohybem?
Máte problémy se zády či jiná omezení a potřebujete tomu přizpůsobit cvičení?
Potřebujete relaxovat a nevíte jak?

Cvičte s námi

Jóga pro zdraví

pro všechny věkové kategorie

každou středu od 17h do 18h

(v období červenec-srpen necvičíme)

Studio R-plus, Vinohradská 73, Praha 2

Na setkání s Vámi se těší **Táňa Dutkevičová**
(instruktorka hathajógy, jógy pro zdravá záda a cvičitelka seniorů)

Bližší informace:

602 419 114 / www.tanajoga.cz / tana.dutkevicova@gmail.com

Cvičení formou 3-měsíčních předplacených kurzů,
návštěva jednotlivých lekcí po předchozí dohodě.

Možno domluvit i individuální lekce.