

# Power Yoga



**ÚTERÝ 24.9.2019 v 18,45**  
**Obecní úřad Martinice, 1.patro**

## **Cvičení je zaměřené na:**

- Posílení a zpevnění střední části trupu
- Získání pevných, štíhlých svalů
- Odstranění svalových disbalancí
- Odstranění napětí a bolestí zad
- Celkové zpevnění těla a zlepšení jeho držení
- Odstranění stresu a únavy

**Cvičení pro všechny – bez rozdílu věku a zkušeností.**

**Cvičení vhodné i pro ty, kteří nikdy necvičili.**

**Cvičení pro prevenci zranění, bolestí zad, osteoporózy a nadváhy.**

**Pro nové klienty první lekce 24.9. zdarma !**

Cena 15 lekcí 1200Kč.

Můžete využít příspěvku od pojišťovny nebo od zaměstnavatele na fakturu!

Co potřebujete? Podložku na cvičení.

Těší se na vás lektorka Radomíra Hloušková (16 let praxe).

Kont: hlouskovar @seznam.cz, 721 384 492