



1. lekce
29.2.2024
od 17:00

Tělovýchovná jednota Radiměř
vás zve na úvodní lekci

Fyzió JÓGA

CO VÁS ČEKÁ

Lekce pod vedením certifikované lektorky Heleny Mazákové. Fyzió jóga je cesta, která vám pomůže zvládnout jednotlivé prvky jógy správně a bezpečně.

CO BUDETE POTŘEBOVAT

- ✓ podložka
- ✓ 2x blok na jógu
- ✓ pohodlný oděv



KATEŘINA HELEŠICOVÁ
722 804 674

Místo konání: tělocvična ZŠ Radiměř

Úvodní lekce zdarma, další pro členy TJ 40 Kč / ostatní 100 Kč.

Délka lekce 1 hodina, vhodné i pro začátečnický a všechny věkové kategorie.