
JÓGA

Nové kurzy

Úterý od 17.45 hod

od 12.1.2010

**Středa od 16.30 hod
a od 18.00 hod**

od 10.2.2010



pro mládež a dospělé

- základní jógová pravidla
- sladění dechu a pohybu
- cviky, které uvolní a protáhnou svalstvo
- základy relaxace a meditační techniky, které přispívají ke zklidnění a mají protistresové účinky

tříměsíční kurz (úterý) 500,- Kč

pololetní kurz (středa) 700,- Kč

cvičitelky: Š.Vodrážková, L.Koubková

Přihlášky již nyní v recepci DDM Teplice