

VĚDOMÝ POHYB / FYZIOYOGA

propojení zdravotního cvičení, pilates a prvků jógy

vede pohybová specialista s certifikací IQ pohyb Akademie, Praha

Mgr. Andrea Filipiová

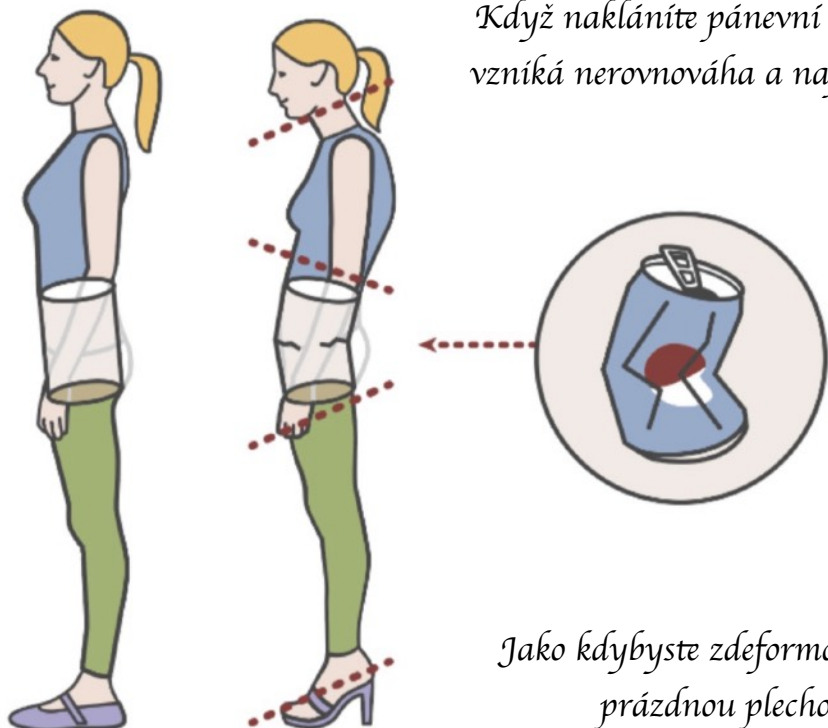
Kdy cvičíme?

úterý 17:30-18:45 hod

začínáme 10. září 2024

čtvrtek 16:30 - 17:45 hod

začínáme 12. září 2024



Když nakláníte pánevní dno, vzniká nerovnováha a napětí.

Kde cvičíme?

Rájec-Jestřebí

ul. Jurkova 643

prostory klubovny tělesně postižených

vchod kolem kontejnerů

přes dvoje bílá vrata do dvora

cvičební podložky k zapůjčení na místě

Jako kdybyste zdeformovali prázdnou plechovku.

**KAPACITA SÁLU OMEZENA
ZBÝVÁ PÁR POSLEDNÍCH MÍST**

V každé lekci mobilizujeme páteř, dopřáváme tělu napřímení, aktivní dlaň i chodidlo. Pracujeme s pánví, hrudníkem, velkými klouby. Hrajeme si s detaily, hledáme přesné nastavení a ladíme tělo do správných pohybových vzorů, aby bylo zdravé a funkční.

To vše na vlně dechu, sebepoznání a sebezdokonalení.

Cílem je zdravé a krásné tělo bez bolesti.

Využíváme pomůcek, cvičíme naboso.

HLASTE SE PROSÍM OBRATEM

TĚŠÍM SE NA VÁS!

tel.: 605 231 466

e-mail: info@afweb.cz