

VĚDOMÝ POHYB / FYZIOYOGA

propojení **zdravotního cvičení, jógy a prvků pilates**

vede pohybová specialista s certifikací IQ pohyb Akademie, Praha

Mgr. Andrea Filipiová

začínáme 17. září 2025

Kdy cvičíme?

středa

18:00-19:00 hod

Kde cvičíme?

**Střední pedagogická škola
Boskovice**

prostory zrcadlového sálu

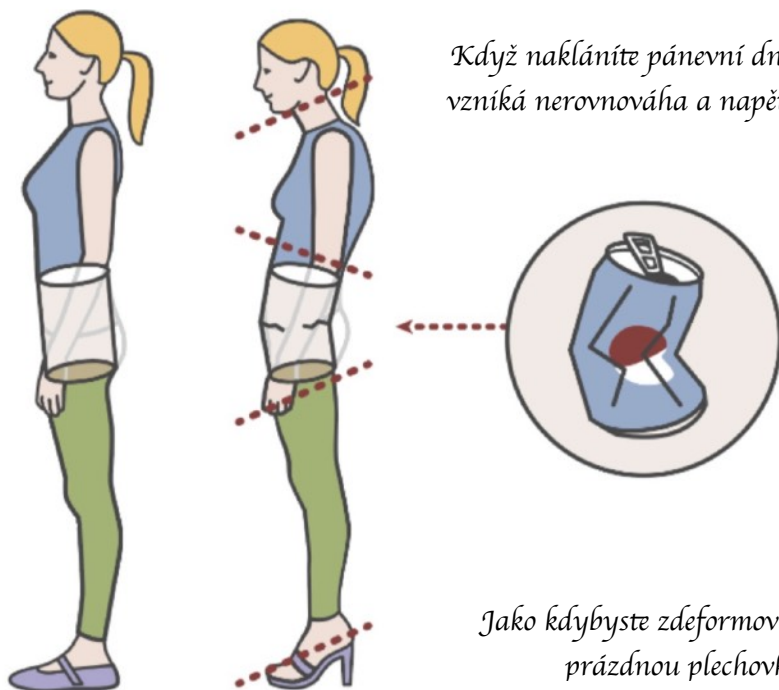
hlavním vchodem po schodech
přes automatické prosklené dveře
v přízemí chodbou doleva

**s sebou cvičební podložky
a malý ručník k vypodložení
cvičíme naboso**

Cena?

1 900 Kč - permanentka 10 lekcí

250 Kč - jednorázová lekce



*Když nakláníte pánevní dno,
vzniká nerovnováha a napětí.*

*Jako kdybyste zdeformovali
prázdnou plechovku.*

KAPACITA SÁLU

OMEZENA

rezervuj si místočko



V každé lekci mobilizujeme páteř, dopráváme 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. **TOHLE. PROSTĚ CHCEŠ :-)**

Rozmanité a hravé lekce s využitím jóga bloku, míčku, expanderu, rolleru.

TĚŠÍM SE NA TEBE !

tel.: 605 231 466

e-mail: info@afweb.cz

www.afweb.cz

