



# SOBOTNÍ

## VINYASA FLOW

# JÓGA



**24.10.2015 od 9:30 – 11:00**



Přijďte si s námi prohrát a prokysličit organismus.

Pomocí dynamické power jógy, ve které je kladen důraz na dech sladěný s pohybem, posílíme jednotlivé svaly celého těla, uvolníme ztuhlá záda.

Určeno pro jak začínající, tak i pravidelné praktikanty powerjógy

Přihlašujte se: Tel. 733 761 419 e-mail: [centrumctyrlitek@gmail.com](mailto:centrumctyrlitek@gmail.com)

**Věšíme se na Vás!**



[www.centrumctyrlitek.com](http://www.centrumctyrlitek.com)

Kontakt: Kulturní centrum Čtyřlístek

Na Výsluní 229, Zvole

