

NOVINKA

# POWERJÓGA

## PRO ZAČÁTEČNÍKY



ZBAVTE SE JARNÍ ÚNAVY A ZAČNĚTE HUBNOUT PŘÁVĚ TEĎ!

*KULATÁ ZÁDA,  
SVĚŠENÁ RAMENA,  
ZKRÁCENÉ PRSNÍ SVALY  
OCHABLÉ SVALY ZÁDOVÉ...*



VŠECHNY TYTO PŘÍZNAKY BLOKUJÍ PROUDĚNÍ ENERGIE.  
JE-LI TĚLO ZTUHLÉ A NEPRUŽNÉ JE POTŘEBA CVIČIT.

***CVIČENÍM DODÁME:  
ENERGII,  
VITALITU,  
VYTRVALOST  
A FLEXIBILITU...***



ZBAVUJE NÁS ÚNAVY, STRESU I DEPRESE A ZANECHÁVÁ NAŠE  
TĚLO I MYSL OSVĚŽENÉ, LEHKÉ A PLNÉ ENERGIE.

**KDY ZAČÍNÁME?**.....3.4.2013 –PRAVIDELNĚ KAŽDOU STŘEDU  
(můžete se kdykoliv připojit, třeba jinou středu)

**ČAS?** .....OD 19:00 HODIN ( 60 MINUT) VČETNĚ RELAXACE

**CENA?**.....JEDNORÁZOVÝ VSTUP 70KČ, PŘI ZAKOUPENÍ 5 HOD.KURZŮ **SLEVA**

**KDE SE CVIČÍ?**.....ZŠ TYRŠOVA –VCHOD ZE ZADU-MALÁ TĚLOCVIČNA

**REZERVACE?**.....ANO Z DŮVODU OMEZENÍ KAPACITY  
(TRVALOU REZ.MÁTE PO ZAKOUPENÍ KURZU)

**LEKTORKA?**.....ZKUŠENÁ CVIČITELKA S PRAXÍ + FYZIOTERAPEUTKA

**INFORMACE?**..... **MOBIL: 608 240 095** nebo **www.fitsrudio.petra.applet.cz**