

jóga & pilates

s Lídou Zajícovou



STŘEDA 24. 6. 2025 PILATES

Lekce pilates se zaměřuje na posílení svalů celého těla s důrazem na hluboké břišní a zádové svaly a svaly pánevního dna.

Čas: 9:45-12:00

Místo konání: Studio jógy, Svárov 936

Cena: 220 Kč

ČTVRTEK 25. 6. 2025 DYNAMICKÁ JÓGA

Lekce jógy zaměřená na plynulé přechody mezi pozicemi, posílení těla, flexibilitu, koncentraci a výdrž.

Čas: 9:45-12:00

Místo konání: Studio jógy, Svárov 936

Cena: 220 Kč

PÁTEK 26. 6. 2025 RELAXAČNÍ JÓGA

Lekce jógy zaměřená na pomalejší, uvolňující pozice, hlubokou relaxaci a zklidnění mysli.

Čas: 9:45-12:00

Místo konání: Studio jógy, Svárov 936

Cena: 220 Kč



Kapacita min 10/max 16 účastníků

Pomůcky ke cvičení budou k zapůjčení ve studiu

Na každou lekci je možné se přihlásit jednotlivě.

Místo je rezervováno po zaplacení účastnického poplatku.

Organizace: Hana Iridiani, Pavla Janýšková