



LEKCE POWER JÓGY

Sokolovna Rajhrad Masarykova 305

Každé PONDĚLÍ od 20.00 – POKROČILÍ - lekce vhodné pro ženy i muže, kteří již mají s jógou zkušenost. Během lekcí prohlubujeme a rozvíjíme jednotlivé ásany, lekce jsou dynamičtější a fyzicky náročnější.

Každé ÚTERÝ od 19.30 – začátečníci/mírně pokročilí během vaší praxe jógy se příjemně zklidníte, posílíte a protáhnete celé své tělo. Postupně se naučíte správnému provádění ásan, pozastavit se v přítomném okamžiku v „tady a teď“.

S sebou podložku na cvičení a pohodlné oblečení.

Cena lekce: Kč 130 / 60 min.

Těším se na osobní setkávání s vámi.

Lucka Vodičková – akreditovaná lektorka power jógy



Tel.č. 773 291 137 / lucka.vodickova.joga@seznam.cz / fb: [lucka vodickova joga](#)

(další lekce Ořechov, Želešice, Syrovice, Vlasatice a jiné kace jsou zveřejňovány na fb stránkách)