

STUDIO POHYBU, KRÁSY A POHODY

MAT-FIT PilateStudio

Královopolská 2, BRNO-Žabovřesky, tel. 776 119 243

www.mat-fit.cz



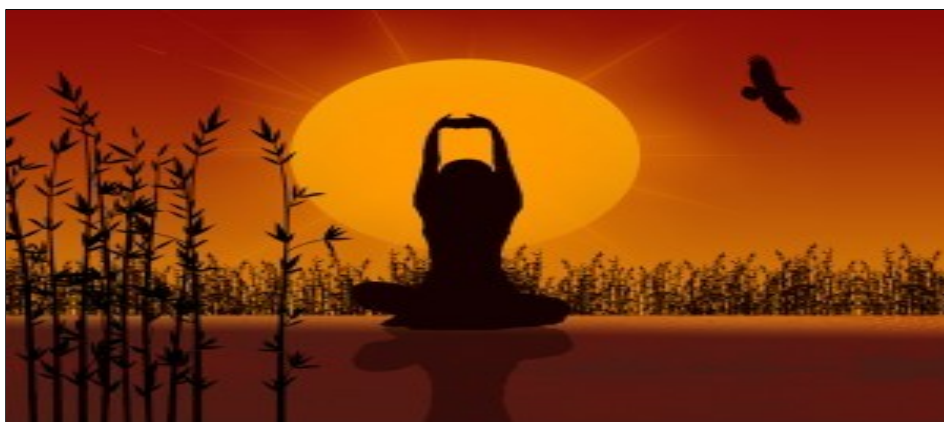
KURZ POWERJOGY

ZIMA/JARO 2012

Začínáme v týdnu od 16.2. 2012

Čtvrtek v 7.30

POWER JOGA je výborným propojením klasické jógy s moderními druhy cvičení. Jedná se o formu cvičení, po které se budete nejen cítit skvěle, pomáhá ale i s hubnutím, zlepšuje fyzickou kondici a odstraňuje problémy se zády. Stejně jako tradiční jóga odbourává i power jóga stres, zklidňuje nervový systém a rozvíjí rovnováhu a koordinaci pohybů. Další výhodou PJ je, že se nezaměřuje pouze na hlavní svalové skupiny, ale také na hluboko uložené stabilizační svaly, které pomáhají držet rovnováhu, zachovávají správné držení těla a napomáhají udržet zdravé klouby a páteř.



Individuální přístup instruktora

Uzavřená skupina účastníků (max.6 osob)

Cena 1100,- Kč / 10 lekcí

Číslo účtu: 608 059 4001/ 5500

V.S. - Vaše telefonní číslo

Rezervace místa na email: matfit@mat-fit.cz nebo tel. 776 119 243.

MOŽNOST HLÍDÁNÍ DĚTÍ (není v ceně kurzu)