

organizuje

Zdravotní cvičení na klouby a páteř + relaxace

Každé úterý v 16.00 hod. v ZŠ Dolní Životice

- ☯ zdravotní cvičení pro ženy podle fyzioterapeutky Eleny Tomiliny
- ☯ různé typy automasáží (chodidla, lymfomasáž, proti celulitidě, atd.)
- ☯ práce s energiemi těla, čerpání energie, základní prvky jógy
- ☯ krátké, ale účinné relaxace s hudbou pro získání pozitivní nálady
- ☯ výměna zkušeností se zdravým životním stylem

Vezměte si s sebou pohodlné oblečení a cvičky nebo
hrubší ponožky.

Těší se na Vás Slávka Kvarčáková

a absolventky 1. ročníku: Věra Galiová, Jana Dučková, Marta Cáblová,
Jana Hodáková, Zdeňka Vajdová a další

