



Mateřské centrum Oáza

MKS, V Lipkách 610, Mníšek pod Brdy

POWERJOGA

POKRAČUJE V MATEŘSKÉM CENTRU I V NOVÉM ROCE!!!

Začínáme v úterý 15. ledna 2013

Powerjoga je jeden ze cvičebních stylů, který čerpá inspiraci v klasické józe. Je to systém cvičení založených na posilování, zpevňování a protahování svalů celého těla a zlepšujících tak psychickou i fyzickou kondici člověka. Souměrně rozvíjí celý svalový korzet. Má velmi dobré účinky na klouby, kostru, kardiovaskulární a dýchací systém.

Těší se na vás lektorka Karolína Nádvorníková.

Hlídnání dětí během cvičení zajištěno.

Kdy: každé úterý od 9h

Kde: sál MKS

Předplatné Kč 1000,-/pololetí + hlídání zdarma

Bez předplatného Kč 70,-/lekce + Kč 30,- hlídání dítěte