

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ A SÍLU

NEDĚLE S JANOU

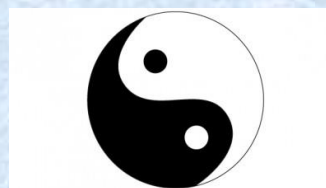
8. 11. 2015

Zveme Vás na cvičení, které bude tentokrát zaměřeno na posílení všech svalových skupin s důrazem na hýžděvé svaly. Dále se zaměříme na uvolnění SI spojení (spojených s bolestí v kříži) a nakoukneme pod pokličku cvičení zvané Spirals – zaměřeného na specifické styly dynamického strečinku a stability. Po skončení máte možnost si objednat oběd a vyslechnout přednášku na téma „Jak si doma navodit harmonické prostředí“ pomocí FENG-SHUI.



PROGRAM:

- 10.00 – 12.00 CVIČENÍ
- 12.00 LEHKÝ OBĚD
- 12.15 – 13.15 FENG-SHUI s Hankou



CENA:

Cvičení 200,- Kč

FENG-SHUI 100,- Kč

Oběd 60,- (těstovinový salát)

Na všechny se těší Jana Kopecká a Hanka Špitálníková

Přihlášky a placení na recepci klubu do 4. 11. 2015.



BENJAMIN KLUB

Vejvanovského 1610, Praha 11

Tel: 603468151, 272912124, email: benjaminklub@seznam.cz