

# Yogalates v Ohrobci

Yiengar **jóga** v propojení s prvky **pilates** sestavy.  
Pro začátečníky i pokročilé, pro ženy i muže.

**Každou středu od 17. září v Ohrobecké tělocvičně.**

- posílení a protažení celého těla
- dech a relaxace
- snížení stresu a napětí

## **Středy 19 - 20 hodin**

150 Kč za lekci/ 1500 Kč permanentka

S sebou karimatku, pohodlné oblečení

Přihlášení: [zuzana-napravova.reservio.com](https://zuzana-napravova.reservio.com)

nebo sms 775 335 708

Lekce vede **Mgr. Zuzana Nápravová**,  
zkušená lektorka yogalates

