



*Zapraszamy na zajęcia:*

# Joga dla

*zaawansowanych i początkujących*

**Przyjdź na zajęcia JOGI:**

- Jeżeli brakuje Ci ruchu i chcesz bezpiecznie zrzucić kilka kilogramów,
- Jeżeli cierpisz na dolegliwości wady postawy i schorzenia kręgosłupa,
- Jeżeli narażony jesteś na ciągły stres i chcesz poprawić swoje samopoczucie,

**To propozycja dla Ciebie!**

*Joga jest dla każdego i każdym wieku. Efekty poczujesz już po kilku miesiącach systematycznych ćwiczeń fizycznych. Joga wg metody B.K.S. Iyengara nie jest sekta, czy religią. Jest propozycją usprawnienia ciała, zwiększa elastyczność kręgosłupa, ruchomość wszystkich stawów, buduje też siłę fizyczną. W efekcie poprawia samopoczucie psychiczne i daje mnóstwo satysfakcji.*

Przyjdź i spróbuj! -> **w każdą**

**ŚRODĘ** w godz. 17<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup>

**Zajęcia inauguracyjne 12.09.2018 - GRATIS**

Zabrze, KLUB „KWADRAT” Z.S.M. ul. Ślęczka 8

INFORMACJE BLIŻSZE - INSTRUKTOR:  606 246 915

