



Morska
Akademia
Jogi
Jolanta Morska
tel. kom.: 606 246 915, e-mail: jif@poczta.onet.pl

Zapraszamy na zajęcia:

Joga dla

średniozaawansowanych

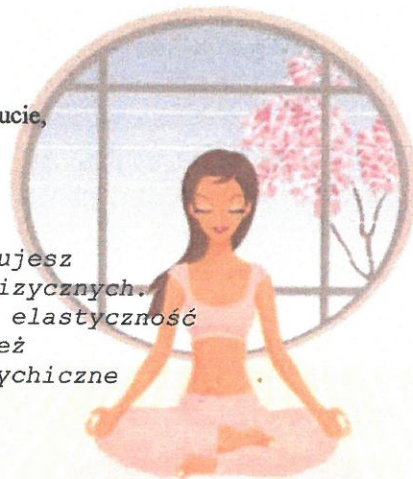
na podstawie szkoły „Flow vinyasa joga”

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 jest propozycją usprawnienia ciała, zwiększa elastyczność kręgosłupa, ruchomość wszystkich stawów, buduje też siłę fizyczną. W efekcie poprawia samopoczucie psychiczne i daje mnóstwo satysfakcji.



ŚRODA od godz. 17⁰⁰

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

Ilość osób ograniczona!

Zajęcia z zachowaniem dystansu społecznego!