

Přijímáme přihlášky do kurzu jógy

Jóga přináší klid, uvolnění a vnitřní harmonii.

Její základní charakteristikou je spojení cviků, dechu a mysli.

Je dobrým prostředkem jak si udržet zdraví a pohyblivost až do vysokého věku.

Posiluje pevnost a pružnost těla. Každá pozice se provádí plynule.

Je vhodná pro všechny věkové kategorie.

**Přihlášky na telefonu 558 637 355, 774 242 415
nebo přímo v restauraci**

Restaurace – Bowling Rakovec

tel.: 558 637 357,355

fax: 558 637 356

www.rakovecka.cz

e-mail: info@rakovecka.cz