

joga

Instruktor: Anna Dembska

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych.

Zajęcia mają na celu naukę prawidłowego oddechu, wymagające pozycje stwarzają pole do rozwoju gibkości oraz elastyczności mięśni. Warto także pamiętać o tym, że uczucie rozluźnienia towarzyszące systematycznym ćwiczeniom poprawia ogólne samopoczucie.

Zajęcia płatne bezpośrednio u Pani instruktora.

Więcej informacji oraz zapisy bezpośrednio u instruktora, pod numerem telefonu 695-321-353.