ANTISTRESOVÉ CVIČENÍ PRO ŽENY

Přijďte si zažít sérii cviků a relaxací, které stabilizují nervovou soustavu a odbourávají stres z těla. Cvičení je vhodné pro ženy jakékoliv kondice a věku.

S SEBOU: POHODLNÉ OBLEČENÍ NA CVIČENÍ, KARIMATKU/YOGAMATKU + DEKU NEBO VELKÝ RUČNÍK (VYUŽITÍ JAKO CVIČEBNÍ POMŮCKA)

PÁTEK 9.1. 2026
17:00

ZŠ STŘEŇ

Lekce trvá 45 minut
Účast je zdarma, počet míst omezen

Zájemci se mohou nahlásit přes email:
barbora.francova@post.cz

familyfriendlycommunity

OBEC STŘEŇ