

Joga / pilates v KD Košolná

Mgr. Velická, ktorá má dlhoročné skúsenosti s lektorovaním, oslovila obec s možnosťou pilatesu a jogy v Košolnej.

Po dohode s p. Velickou Vás informuje, že:

Veci, ktoré si treba priniesť na cvičenie:

1. Jogamatku,
2. ľahkú deku (alebo mikinu – na prikrytie sa na konci hodiny v relaxácii),
3. ak máte, tak aj joga blok (ten je dobrá pomôcka, ak ľudia ešte nikdy necvičili jogu),
4. pohodlné oblečenie (v sále je este chladno), v ktorom sa dá dobre hýbať.

Prvé stretnutie bude v utorok 29.03.2022 o 18:00.

Porozprávame sa a až potom začneme cvičiť, predpokladá od 18:30-19:30. Pravdepodobne budú hodiny dlhšie, teda 75'. Na konci chce dávať aj relaxáciu v ľahu (savasanu). Cena predbežne stanovená na 4 eurá/osoba.

Posledná aktualizácia: 24.03.2022 o 8:24