

Cvičení „na Dělnáku“



Intenzivní cvičení na sebe navazujících asán, které protahují i posilují celé tělo, čímž se zlepšuje flexibilita a rovnováha cvičících. Power jóga je obvykle prováděna v rychlejším tempu, což vede také ke zlepšení krevního oběhu, dýchaní a při cvičení se spaluje dost kalorií! Kurz probíhá pod vedením zkušené a oblíbené lektorky **Ilony Řezníčkové**.

Cvičení probíhá každé úterý v malém sále **KD Dělnák**, na ulici Klajdovská 28, Brno-Líšeň od 19-20 hod.

Cena za 1 lekci: 150 Kč, cena za celý kurz o 12 lekcích: 1 800 Kč
Začínáme: 16. 9. 2025



Přihlášky se vyplňují přes web. stránky Kulturního centra Líšeň www.kclisen.cz
Kontaktní osoba KCL: Petra Pazderová, 734 546 149, pazderova@kclisen.cz