



# Pravidelné cvičení Jógy v denním životě v Adamově v sezóně 2019/20

## Pondělí

9:30 – 11:00

začátečníci

vhodné pro začátečníky, seniory a rodiče na RD

cvičí MUDr. Radka Jarkovská

kurzy začínají od 30.9. 2019

## Středa

19:00 – 20:30

začátečníci a mírně pokročilí

vhodné pro všechny

cvičí Ing. Jan Jarkovský

kurzy začínají od 11.9. 2019

Místo: sál OÚ v Adamově

Cena: 60 Kč za lekci

40 Kč zvýhodněná cena

\* Slevy platí pro studenty, matky na mateřské, důchodce a nezaměstnané

**S SEBOU:** podložku na cvičení, lehký oděv s dlouhým rukávem, ponožky.

Otevírá se 15 min. před zahájením. Vhodné pro každého od 15 let.

**Kontakt:**

telefon: +420 775 128 684

email: [info@helitech.cz](mailto:info@helitech.cz)



+420 775 128 684 | [www.joga.cz](http://www.joga.cz)