



HELP TO
BE FIT

ZAČÍNÁME 1.7.2010!

BALA YOGA

s Jiřinkou

ČTVRTEK 16,30

Bala yoga - zaměřuje se na fyzickou kondici, pružnost a zpevnění těla, protažení zkrácených svalů a odstranění svalových dysbalancí. Pomůže Vám formovat postavu, zklidnit pohybem roztěkanou mysl a porozumět vašemu tělu.

www.helptobefit.cz