

DĚTSKÁ HERNA VESELÁ PASTELKA POŘÁDÁ

# Jóga pro seniory



Jóga v klidném tempu, s ohledem ke specifickým potřebám a fyzickým schopnostem jedinců. Šetrná k pohybovému aparátu. Zaměřená na rozvolnění kloubů, na protažení a posílení svalstva a správné dýchání.

Lektorka: Tereza Beňová

---

STŘEDA 8:30 - 9:30  
KURZ 10 LEKCÍ 1500,-

---

Přihlašování osobně, na mailu, fb nebo telefonicky.

Dětská herna Veselá Pastelka  
Kounice 78, budova Jednoty, 1. patro  
[www.veselapastelka.eatbu.com](http://www.veselapastelka.eatbu.com)  
tel: 778 766 926  
mail: [veselapastelka@post.cz](mailto:veselapastelka@post.cz)  
fb: Dětská herna Veselá Pastelka  
fb: Jóga Kounice