

Zdravé nejen cvičení pro posílení svalů, protažení svalušlachových drah a úponů, pro lepší kondici na těle i na duši.

Získání pružnosti svalů a kloubů pod laskavým vedením instruktorky a celostní terapeutky Štěpánky.

1x týdně -pravidelně - každé pondělí 17.30 - 18.30 v prostorách hlubošského Sokola – mládežák

Vaše výbava s sebou prosím karimatka, ručník, pití pohodlné, vrstvené oblečení, nebránící jakémukoliv pohybu, boty nejsou podmínkou

S případnými, jakýmikoliv dotazy mne kontaktujte na telefon 777 108 859

S láskou a otevřenou náručí Štěpánka Kindlmanová