

PROGRAM RELAXAČNÝCH CVIČENÍ 2017

Čas	15:30	16:30	17:30	19:00
Pondelok	<u>Detské relaxačné cvičenia</u> /3-5r./	<u>Detská jóga</u> /8-11r./	<u>Pohyb s Lunou</u> /cvičenia zamerané na chrbticu, panvové dno.../	
Streda			<u>Hormonálna jóga pre ženy</u> /vhodná pri predmenštruačnom syndróme, hypofunkcii štítnej žľazy, menopauze... /	
Štvrtok			<u>Pohyb spojený s relaxáciou</u> /Hathajoga/ Termín pridaný na základe požiadaviek od 1.2.2017	<u>Pohyb spojený s relaxáciou</u> /Hathajoga/

Kapacity pre cvičiacich sú obmedzené. Na základe toho odporúčame objednanie sa telefonicky na čísle: Mgr. Danka Podušková 0948 093 049. V prípade potreby budú ďalšie termíny pridávané o čom Vás budeme informovať na stránkach :

www.penzionsemmelrock.sk, www.medolia.webnode.sk

Facebook: Penzion Semmelrock, Dani Medólia, Medólia centrum

Mgr. Danka Podušková