



Jóga



pravidelné lekce jógy

každé úterý od 4. 4. 2023 ve Víceměřicích
od 18:00 do 19:00 dynamická posilující jóga
od 19:30 do 20:30 večerní jemná „fyzio“ jóga
každý čtvrtek v sále sokolovny v Tištině
od 18:00 do 19:00 – jóga pro každého

cena lekce 100,- Kč/os

Pravidelné lekce ve Víceměřicích budou probíhat v prostorách MŠ
Víceměřice (Víceměřice 62) v sále v 1.patře.

K zapůjčení budou jógové podložky, deky, bločky a další pomůcky.

Pravidelné lekce v Tištině budou probíhat v sokolovně (Tištín 250).
Vezměte si s sebou jógovou podložku a deku.

Originální jógovou praxí vás provedu já Michal Hamala (Amaresh)
ve spolupráci s Jarmilou Hamalovou (Shreya).

Bližší informace k pravidelným lekcím jógy a jógovým seminářům se dozvíte na našich
FB profilech nebo na telefonu a přes whats up skupinu „Jóga Amaresh a Shreya“

Přijďte s přicházejícím jarem posílit své tělo, prohloubit svůj dech
a načerpat novou energii do dalších dnů ☺.

Jarmila Hamalová, Shreya
lektorka jógy, fyzioterapeutka

Tel.: + 420 773 921 212

FB: Fyzio Shreya

Michal Hamala, Amaresh
lektor jógy, sportovec

Tel.: + 420 607 097 669

FB: Amaresh studio

