

# jóga & pilates

s Lídou Zajícovou



## PONDĚLÍ 23. 6. 2025 PILATES

Lekce pilates se zaměřuje na posílení svalů celého těla s důrazem na hluboké břišní a zádové svaly a svaly pánevního dna.

Čas: 9:45-12:00

Místo konání: Studio jógy, Svárov 936

Cena: 200 Kč

## ÚTERÝ 24. 6. 2025 DYNAMICKÁ JÓGA

Lekce jógy zaměřená na plynulé přechody mezi pozicemi, posílení těla, flexibilitu, koncentraci a výdrž.

Čas: 9:45-12:00

Místo konání: Studio jógy, Svárov 936

Cena: 200 Kč

## STŘEDA 25. 6. 2025 RELAXAČNÍ JÓGA

Lekce jógy zaměřená na pomalejší, uvolňující pozice, hlubokou relaxaci a zklidnění mysli.

Čas: 9:45-12:00

Místo konání: Studio jógy, Svárov 936

Cena: 200 Kč



Kapacita min 10/max 16 účastníků  
Pomůcky ke cvičení budou k zapůjčení ve studiu

**Na každou lekci je možné se přihlásit jednotlivě.**

**Místo je rezervováno po zaplacení účastnického poplatku.**

**Platební údaje obdržíte po přihlášení, platbu je třeba provést do 14. února 2025.**

Organizace: Hana Iridiani, Pavla Janýšková