

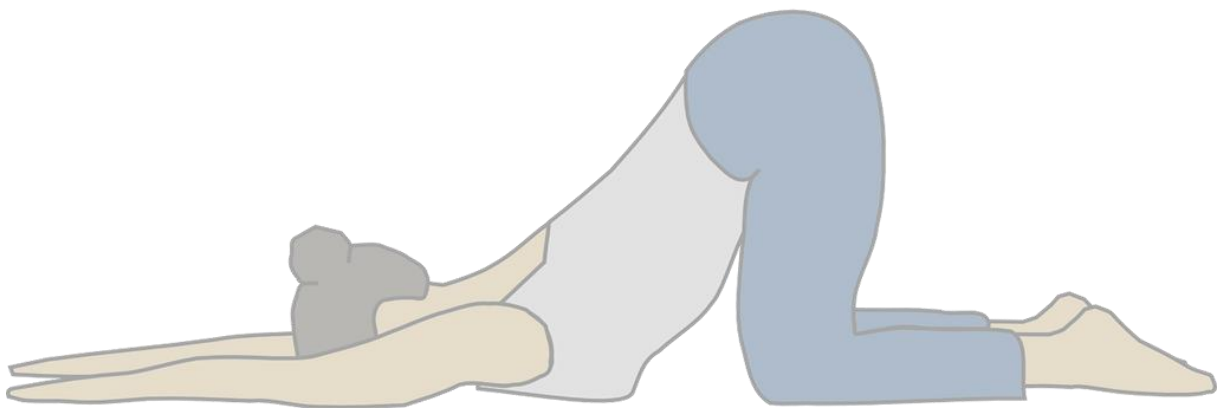
# JOGALATES Lutopecny

KDE? **tělocvična** (v budově obecní knihovny)

KDY? **středa**

V KOLIK? **17:40 – 19:00**

S SEBOU: pohodlné oblečení, ideálně vlastní karimatku  
a dobrou náladu – na ostatním se domluvíme 😊



## Co je Jogalates?

Je skupinové cvičení složené z jógových cviků zaměřených na protahování a zahřátí organismu a zároveň cviků systému pilates na posílení středu těla, získání pružnosti a štíhlosti svalů končetin. Spojením těchto dvou systémů body'n'mind budete odcházet krásně protažené a zároveň s pocitem, že vás najednou nebolí záda a ještě jste pro sebe něco udělaly 😊

## Pro koho je cvičení vhodné?

Systému pilates se říká cvičení pro pohodlné. Jóga je vhodná pro zklidnění. Jogalates je vhodná pro všechny, kteří se chtějí protáhnout, zbavit se bolesti zad, moc se u toho nenadřít a přitom vidět výsledky v krátkém čase.

S KÝM? **LUCIE HELISOVÁ**, 728 305 887  
(cvičitelka zdravotního tělocviku, instruktorka Pilates)