

RELAX

NA „KOMÍNĚ“

Nedělní podvečerní setkání
- tři hodiny plné pohybu a uvolnění
pro ženy a dívky 15 - 99 let.

Budeme začínat rozcvičením a rozhýbáním celého těla prostřednictvím nenáročných pohybových cvičení, následovat bude taneční část - převážně půjde o jednoduché a plynulé sekvence pohybů, nezapomeneme na posilování a relaxaci. Není nutné mít předešlé zkušenosti s tancem či cvičením.

Neděle **13. listopadu 2022**

Neděle **11. prosince 2022**

od 15:30 do 18:30 hod.

na **KOMÍNĚ** (Komenského 9, Šumperk) *Pokud možno*

VSTUPNÉ: **90 Kč**

POČET MÍST JE OMEZENÝ!

Informace:

Anna Muratidisová

muratidisova@doris.cz

702 056 057

*s sebou si vezměte
podložku na cvičení,
ručník, pití, pohodlné
převlečení a obuv,
co nezanechává
šmouhy.*

K
T
L
V
N
Í

Aktivní relax
s Danou Vláčelovou,
Veronikou Šubrtovou
a Annou Muratidisovou.

**Nebojte se k nám přidat! Pokud nebudete
chtít být aktivními účastníky všech tří bloků,
nevadí! Stanete se aktivním publikem!
I to Vám dodá tu správnou energii!
Neváhejte, přijďte!**

Těšíme se na Vás!