

Jóga pro seniory s Terezou Hýskovou

KOMUNITNÍ CENTRUM
„Klub volnočasových aktivit Pešek“
Peškova 1, Olomouc

Kapacita: 15 osob/akce

Registrace na: aktivni.olomouc.eu

Vstup: zdarma

**JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY - LEHKÉ CVIKY, KTERÉ NAPOMÁHAJÍ
TĚLESNÉMU A DUŠEVNÍMU UVOLNĚNÍ, DECHOVÁ CVIČENÍ
A NÁCVIK SPRÁVNÉ RELAXACE**

- pátek 21. března 2025 11:00–12:00 hod.
- pátek 11. dubna 2025 11:00–12:00 hod.
- pátek 28. března 2025 11:00–12:00 hod.
- pátek 25. dubna 2025 11:00–12:00 hod.



Bližší informace ke všem akcím najdete na prorodinu.olomouc.eu, proseniory.olomouc.eu.