

# Jóga pro ženy

*Jóga pro zdraví a potěšení  
Kurzy jógy pro všechny i pro mírně pokročilé  
(znalostmi, dovednostmi i věkem)*

*úterý 9.30 -11.00 a 17.00 - 18.30 hod. a čtvrtek 15.00 – 16.30 hod.*

## Pololetní cvičení – Jóga

**1. 2. 2013 – 15. 6. 2013**

**1 x týdně: 2 500,- Kč**

**10 lekcí: 1 400,- Kč**

**90 minut: 150,- Kč**

**K zakoupenému předplatnému obdržíte bezplatně příspěvek na poukaz v hodnotě 200,- Kč, který bude možno použít v průběhu celého pololetí 2012/2013 na úhradu ceny masáže Shiatsu, nebo lymfatické masáže.**

Platba hotově nebo na účet 125594914/300

Relax u Růžičky  
Francouzská 34  
Praha 2  
mbl.: 777 638 656  
email: [jbartunk@email.cz](mailto:jbartunk@email.cz)  
[www.jasjogy.cz](http://www.jasjogy.cz)

Ing. Janka Bartůňková, cvičitelka jógy II. třídy  
Pravidelné kurzy probíhají již 5. rokem v krásném prostředí na Francouzské v malých skupinkách. Jsou zaměřeny na nácvik správného dýchání, rozhýbání kloubů, páteřní cvičení, cvičení k omlazení těla a relaxační techniky ke zklidnění těla a mysli.