



OBEC MUTĚNÍN

# **PRAVIDELNÉ CVIČENÍ**

## **PRO ŽENY**

**Od 6.4. 2023 vždy ve čtvrtek od 18.00 hod.**  
**na OÚ v Mutěňíně v 1.patře**



**Hodinu začínáme rozcvíčkou s prvky jógy, pilates, strečinku, ale i cvičení alternativní medicíny soubor cviků Pět Tibeťanů.**

**Cvičení je zaměřené na protažení, posílení i uvolnění celého těla a odbourání stresu. Cvičí se na podložkách za doprovodu hudby. Hodina je zakončena příjemnou relaxací.**

**Pokud si přejete relax a zklidnění, přijďte si vše vyzkoušet.**

**Těší se na Vás lektorka Natalie Pittnerová.**

**Případné dotazy na E- mailu: [cvicenisnatalii@gmail.com](mailto:cvicenisnatalii@gmail.com).**