

# JÓGALATES

ÚTERÝ 19 – 20 h



**Jógalates** kombinuje výhody **jógy** a **pilates**. Posiluje hluboko uložené svaly a tím rýsuje postavu. **Jóga** přináší koncentraci, vyrovnanost, duševní a tělesnou harmonii a ohebnost, **pilates** zase silové cviky, napínání svalů a správné držení těla. Hodiny jsou otevřeny všem začátečníkům i sportovcům.