



Mateřské centrum Parníček
zve všechny na

Chi-Toning s hlídáním dětí

ve čtvrtek 1.7., 5.8. a 26.8. od 9.30 hodin

Co to vlastně Chi-Toning je? Jedná se o program budoucnosti z minulosti - kombinace cviků z jógy, pilates a 5-i Tibetanů.

Zvyšuje vytrvalost, sílu, pohyblivost, ohebnost a koncentraci.

Zlepšuje držení těla, dýchání, psychickou a fyzickou rovnováhu, vitalitu.

Vyrovňuje a doplňuje tělesnou energii, odstraňuje stres.

Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie, muže i ženy, bez ohledu na vytrénovanost.

Program se dá přizpůsobit, a tak ve stejné skupině může trénovat začátečník i pokročilý.

Vstupné 50 Kč