

# Kurz GRAVIDJÓGY od 4. 12. 2017



RODINA V CENTRU



Cvičení pro těhotné. Naučíte se ovládat svůj dech, protáhnete tělo a zklidníte mysl. Kurz obsahuje 4 hodiny cvičení s tematicky navazujícími bloky. Vede dula Vlasta Bičišťová ([www.dulavlasta.cz](http://www.dulavlasta.cz)) v prostorách MC Koblížek (DDM Smetanka I. patro).

**Na kurz je nutné přihlásit se předem na čísle 776 783 333.**

**KDY: pondělí (popř. po dohodě) vždy od 14.00 – 15.00**

**CENA: 200,- Kč (50,- Kč/hod)**

Na kurz je možné zajistit hlídání dětí po předchozí domluvě.