

Jak zlepšit paměť a koncentraci?

Workshop s cvičením

úterý 21.1. 2025 od 12:15 - do 14:15

Kulturně komunitní centrum, Senior
fitnes, Uralská 770/6, Praha 6, Bubeneč,
www.seniorfitnes.cz

Lektorka: Alena Stellnerová, cvičitelka
systému Jóga v denním životě od 2003,
www.panvicky.webnode.cz



Přijměte pozvání na společné cvičení na podporu funkce obou hemisfér a zlepšení paměti a koncentrace. Na programu budou také dechové, relaxační techniky a překvapení na závěr.

CENA: 200 Kč

Přihlašování: z.roidtova@seniorfitnes.cz