

# **Pánevní dno** **opět v pohybu**

**Praktický workshop**

**Kulturně komunitní centrum,  
Senior fitnes z.s., Uralská 770/6  
Praha 6, Bubeneč, [www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)**

**pondělí 27.1. 2025, 10:30-12:30**

***lektorka: A.Stellnerová  
cvičitelka jógy podle Systému Jóga v denním životě,  
akreditovaná lektorka Školy pánevního dna  
[www.panvicky.webnode.cz](http://www.panvicky.webnode.cz)***

***Víte, že pánevní dno potřebuje pohyb pro svoji optimální pružnost? Víte, že souvisí s dechem i dýchací bránicí? Přijměte pozvání na jemné cvičení pánevního dna bez ohledu na věk a vaši kondici.***



**Vstupné: 200 Kč**

**Přihlašování: [z.roidtova@seniorfitnes.cz](mailto:z.roidtova@seniorfitnes.cz)**