

# Víte o možnosti cvičení pro dospělé přímo ve školce?

Profesionální lektorka Mgr. Ivona Pobežalová vede už více jak 8 let v MŠ Minisvět lekce jógy a pilates.

## PROČ CVIČIT?

- ✓ Bolí vás záda/hlava?
- ✓ Máte sníženou imunitu?
- ✓ Jste často ve stresu?
- ✓ Trápí vás kila navíc?

## Ivona vás naučí:

- ✓ jak správně držet tělo při jakémkoli sportu/pohybu, ale i při sezení v práci
- ✓ jak zdravě dýchat, aby se zvětšila kapacita vašich plic a zlepšil imunitní systém

## Díky pilates nebo józe získáte:

- ✓ zpevněné a přitom štíhlé svaly
- ✓ posílený střed těla – hluboké břišní a zádové svaly
- ✓ větší kapacitu plic – lepší výkonnost i imunitu
- ✓ ohebnost
- ✓ odolnost vůči stresu

Ivona se neustále vzdělává u tuzemských i zahraničních lektorů nejen v oblasti pilates a jógy, ale získává i nejnovější poznatky z oblasti anatomie a fyzioterapie.

Její lekce jsou svižné, často v doprovodu hudby, atmosféra je rodinná a pohodová. Velmi důležitý je pro ni individuální přístup ke každému z vás.

**Přijďte nezávazně vyzkoušet jakoukoli lekci!**

**Po 8:00 – 9:00 jóga pro radost – hlídání dětí v klubíku zdarma**

**Út 18:00 – 19:00 freestyle jóga (vhodné pro pokročilé)**

**St 8:00 – 9:00 fyziopilates - hlídání dětí v klubíku zdarma**

**Čt 18:15-19:15 wellness jóga/pilates**

Více informací:

[www.pilates-power-joga.cz](http://www.pilates-power-joga.cz), FCB – Jóga/Mohendžodáro, pilates s Ivonou, tel. 605 432 591.

