

Cvičení na terase

13.3.2025 - | Městská část Praha 12

Každé květnové a červnové úterý dopoledne máte možnost si zacvičit na terase radnice Prahy 12 s nádherným výhledem.

V případě deště cvičíme v obřadním sále. Čeká vás nejen pozdrav slunci a prvky jógy, ale i cvičení pro zdravá záda, posílení středu těla, stretching a relaxace. Lekce jsou vhodné pro každého nezávisle na věku a na fyzických schopnostech. Intenzita cvičení bude přizpůsobena vašim možnostem. Jedna lekce trvá 60 minut.

Kdy: v květnu od 9:30 do 10:30, v červnu od 9:00 do 10:00 hodin

Termíny: 6. 5., 13. 5., 20. 5., 27. 5., 3. 6., 10. 6., 17. 6., 24. 6. 2025

Kde: na terase radnice Prahy 12 (4. patro), v případě deště cvičíme v obřadním sále

S sebou: podložku na cvičení, dále doporučujeme sluneční brýle nebo kšiltovku

Lektorky: Dita Riegrová, Hana Krasničanová

Vstupné: 150 Kč za lekci (platí se v hotovosti na místě)

Zájemci o cvičení přihlašujte se na e-mail: akce@kc12.cz nebo tel. 771 526 333.

Kapacita je omezena.

https://www.praha12.cz/vismo/zobraz_dok.asp?id_ktg=1872&id_org=80112