

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Szaserów” wraz z
Fundacją Piwnica Poetycka ENS
zapraszają do**

KREDENSU POD OKNAMI

i polecają

**ZAJĘCIA JOGI DLA POCZATKUJĄCYCH, ZAAWANSOWANYCH I
SENIORÓW, KTÓRE POPROWADZI**

JUSTYNA LENARCZYK

**Ćwiczenia proponujemy we czwartki
w godz.17 40 - 18.50. Zaczynamy od spotkania próbnego w
dniu 28 kwietnia 2022 r - zgłoszenia i zapisy przyjmujemy
także do skrzynki na listy przy Kredensie pod oknami lub
na wiadomość FB Kredens pod oknami. Regularne zajęcia i
podział na ewentualne grupy od czwartku 12 go maja.
Każdy przynosi swój kocyk.**



**Justyna Lenarczyk jest nauczycielem Jogi Yengera, Jogi hormonalnej, jin, regeneracyjnej i
prowadzi ćwiczenia jogi na zdrowy kręgosłup dla seniorów.**

Inwestycja: 20 zł za zajęcia

**KLUB KREDENS POD OKNAMI, ul. Szklanych Domów13
(wejście od Garwolińskiej)**