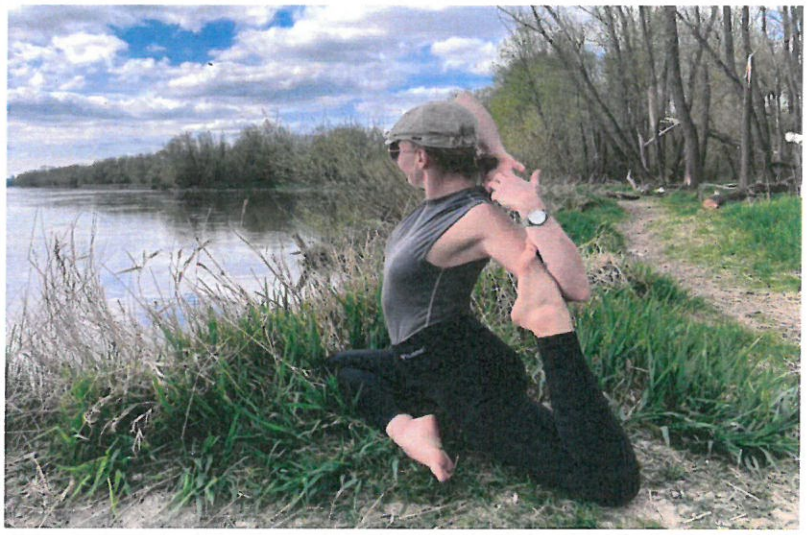
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Szaserów" wraz z
Fundacją Piwnica Poetycka ENS
zapraszają do
KREDENSU POD OKNAMI
i polecają

ZAJĘCIA JOGI DLA POCZATKUJĄCYCH, ZAAWANSOWANYCH I SENIORÓW, KTÓRE PROWADZI

JUSTYNA LENARCZYK

Ćwiczenia we czwartki 18.00 -19.00
Zajęcia są kameralne, prosimy o przybycie 17 55.
Zgłoszenia i zapisy przyjmujemy nadal, także do skrzynki na listy przy Kredensie pod oknami lub na wiadomość FB JOGA W KREDENSIE POD OKNAMI. Istnieje możliwość stworzenia dodatkowej grupy w zależności od ilości zainteresowanych. W grupie jest maximum 7 osób. Każdy przynosi swój kocyk.



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

Inwestycja: 25 zł za zajęcia

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

ENS
Fundacja Piwnica Poetycka