

TELOVADBA

V Stari Gori, v prostorih krajevne skupnosti, bo tudi letos potekala telovadba. Tokrat bo naše druženje zajemalo jogijske asane in razne vaje za krepitev mišic. Letos bo praksa bolj dinamična, manj umirjena kakor lani. Ob koncu vadbe pa sprostitev.

S seboj prinesite ustrezno podlogo, lahko tudi kakšno odejo. Pa na dobro voljo nikar ne pozabite!

Druženje bo potekalo ob ponedeljkih in sredah v večernih urah. Prvič se dobimo pred prostori krajevne skupnosti Stara Gora v ponedeljek, **3. 10. 2011 ob 19. uri.**

PROGRAM VADBE

- lažje jogijske asane
- antirevmatične vaje
- vaje za krepitev trebušnega predela
- vaje za moč
- vaje za boljši energijski pretok
- vaje za roke in ramenski obroč
- pozdrav soncu
- pozdrav zemlji
- različne sprostitvene tehnike

Ana Vodopivec

tel. 040769789