TJ Háje – oddíl jógy

Cvičení pomalejší, „tradiční“ jógy určené všem zájemcům bez rozdílu věku, pohlaví, zdravotních omezení i zkušeností s jógou.

Cvičitelka: **Ivana Knaislová**, oddíl vede již od r. 1989, od 90. let je také lektorkou kurzů pro cvičitele jógy a jógové terapie, je spoluautorkou (s manželem) knih i nahrávek o józe.

Kde: v prostorách **Mateřské školky Sulanského** 693, Praha 4 – Jižní Město, u **metra Háje.**

Menší sál pro cvičení, dole u vchodu prostor pro přezutí a nahoře pro převlečení. Karimatku je třeba mít vlastní.

Kdy: **pondělky + středy** v době **19 - 20.30 hod**. (90minutové lekce)

Pozor: v 19 hod. se branka objektu zamyká a dovnitř již není možné se dostat.

**Cena:** platí se **za** pololetí (září – leden, únor – červen)

* cvičení 1x týdně (jen pondělky, jen středy) = 1150,- Kč
* cvičení 2x týdně či možnost volit si docházku dle možností = 1650,- Kč
* zkušební lekce (jen po předchozí domluvě) = 100,- Kč (při doplacení pololetí odečtena)

Není problém vydat **potvrzení o platbě**, většina zdravotních pojišťoven i zaměstnavatelů přispívá na pohybové aktivity.

Během **července a srpna** cvičíme ve vybrané pondělky a středy venku na hřišti u Modré školy (metro Háje).

Popis cesty od metra Háje:

Cesta z metra výstupem E2 - směr KC Matky Terezy či Modrá škola - trvá asi 3 minuty. Projdete přes terminál autobusů, poté přechodem pro chodce do Novomeského ulice. V ní minete vjezdová vrata do areálu MŠ Sulanského a dojdete k menší plechové hnědé brance. Tou vejdete na dvůr školky. Na plotě je cedulka JÓGA.

V okolí mateřské školky se dá zdarma parkovat autem.

Bližší informace lze získat u Ivany Knaislové na **joga.cz@seznam.cz**