

Joga na Zdrowie

kategoria:

Zielona Łódź

Warsztaty i szkolenia

Lato w mieście

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

Park im. Józefa Piłsudskiego - Park na Zdrowiu (Łódź Polesie, Zdrowie-Mania)

19.07.2020

godz. 13:00 - 14:00

Hello Yoga i Zielona Łódź już 8. rok z rzędu zapraszają na cykliczne, bezpłatne zajęcia jogi w parku na Zdrowiu. Zajęcia odbywają się w każdą niedzielę wakacji o godz. 13:00, startujemy 12. lipca 2020.



Jeżeli masz wątpliwości czy joga jest dla Ciebie - przyjdź i sprawdź!

Gdzie?

Polanka nad stawem od Al. Unii Lubelskiej. Dokładną mapkę znajdziecie w komentarzach oraz pod linkiem:

goo.gl/maps/En96epHhK7K2

Dla kogo?

Dla wszystkich chętnych i ciekawych, już ćwiczących jogę i tych noszących się z zamiarem. Dla wszystkich spragnionych zieleni, lata, ruchu i powietrza. Dla jogomaniaków i jogosceptyków. Dla dużych i małych, sztywnych i giętkich, słowem - dla wszystkich, którzy chcą aktywnie i zdrowo spędzić letnie popołudnie w parku.

Co zabrać ze sobą?

Matę, koc lub duży ręcznik, wygodny sportowy strój, butelkę wody do picia.

Zalecamy ogólne zasady bezpieczeństwa:

- maty w odstępach co 2 metry
- zakrywanie ust i nosa maseczką
- dezynfekcja rąk we własnym zakresie

WSTĘP WOLNY!

** Oficjalny profil akcji na FB: **

web.facebook.com/pg/JogaNaZdrowieLodz/

Zamieszczamy tam fotorelacje i wszystkie aktualności - polub nas koniecznie!

—

Zajęcia prowadzi:

HELLO YOGA

czyli Kaja Matwij i Ita Warmińska