

Než začnete dělat něco pro druhé, udělejte něco pro sebe

# Vstávat – a – cvičit!

**Občanské sdružení Grácie** vás zve na ranní cvičení v každý pracovní den před začátkem pracovní doby. Vybrat si mohou všichni – každý den v týdnu je jiný druh cvičení s jiným lektorem.



**Každý den 6.30–7.00 a 7.00–7.30**

V tělocvičně Kontakt k. s., Palachova 504/7, Liberec I (budova bývalé ZUŠ)

**PONDĚLÍ – Cvičení „pro široké“** Čchi-kung cvičení nejen pro široké. Lektor: Martina.

**ÚTERÝ – Shiatsu** Cvičení s použitím základních technik Shiatsu – protažení orgánových drah, aktivační techniky. Lektor: Ilona. **STŘEDA – Břišní tance** Protančete se do nového dne. Lektor: Linda.

**ČTVRTEK – Cvičení pro zdraví a pohodu** Vnímání svého těla s prvky jógy a různých energetických cvičení pro zdravý životní styl. Lektor: Petr. **PÁTEK – Kalanetika**

Efektivní a zároveň šetrné posílení důležitých partií. Lektor: Jana.

Vstupné na jednotlivé lekce 40 Kč, možnost zakoupení permanentky.

Grácie o.s. – kurzy zdravého a makrobiotického vaření • přednášky o zdravém životním stylu • vaření pro členy klubu



telefon 732 329 490 a 607 938 240 | info@gracie-os.cz

[www.gracie-os.cz](http://www.gracie-os.cz)