

CHARITATIVNÍ FIT JÓGA MARATHON

Dne **18. prosince** 2014

V malé a velké tělocvičně Gymnázia Benešov

Pořádá: FIT JÓGA BENEŠOV, o.s.

Vstupné 150 Kč

(dobrovolníci mohou přispět i více)

Veškeré vybrané vstupné bude předáno Dětským domovům
Pyšely a Racek.

Cílem je se během svátků společně sejít, protáhnout se a uvolnit během předvánočního shonu a také podpořit vybranou instituci, která dělá dobrou věc. **Dětské domovy Racek a Pyšely** vybrali členové klubu FIT JÓGA BENEŠOV.

Na CHARITATIVNÍ FIT JÓGA MARATHON může přijít úplně každý – vítáni jsou i Vaši známí, členové rodiny a přátelé. Malá tělocvična bude sloužit jako „odpočívárna“, kam se kdykoliv můžete během cvičení odebrat, popovídat si a posilnit se (k dispozici budou termosky s čajem a ochutnávka cukroví – pokud donesete vzorek z Vaší domácnosti, budeme jen rádi;).

Naším cílem je vybrat alespoň 2000 Kč.

Cvičení začne již v 18:00 a bude trvat do 20:30.

Skladba cvičení je následující:

Rozcvičení (40 minut)

Posilování (15 minut)

Krátké protažení ve dvojicích (20 minut)

Ásany (45 minut)

Dechové a relaxační techniky (20 minut)

Závěrečná relaxace (10 minut)

Během cvičení se několikrát vystřídají cvičitelé FJB.

Přijďte si společně užít vánoční atmosféru a podpořit dobrou věc.

Karimatky s sebou.

Těšíme se na vás!!!



FIT JÓGA BENEŠOV

www.fitjogabenesov.cz