

Srdečně zveme všechny zájemce na povídání o józe s lektorem Karlem Neradem. Přednáška se uskuteční ve středu 27. září na moštárně. Začátek v 18:00, ukončení ve 20:30, vstupné je zdarma.

Dále upozorňujeme zájemce o cvičení s lektorem K. Neradem, že letos bude mít na moštárně dva kurzy jógy. Bude to klasická jóga a Aštanga jóga. Kurzy budou každou středu. První cvičení proběhne 4. října. Obě cvičení jsou vhodná jako pro úplné začátečníky, tak pro jakkoliv pokročilé. Vždy je nutné se dopředu rezervovat. Více informací je na jeho webu - <https://www.karelnerad.cz/rezervace/>.