

# NOVÁ LEKCE ve Family Fitness

**Už nyní si můžete každou neděli  
od 17:15 pravidelně protáhnout a  
zpevnit unavené tělo na lekci**

## Hatch Stretch

**Kamkoli směřuje myšlenka, tam směřuje reakce.**

**Soubor hloubkově zahřívacích a poté stretchingových cviků z  
východoasijského učení o poznání těla, obsažené v Ayurvéda**



**s Jindrou Čandou**