Zapraszamy na bezpłatne zajęcia jogi w Parku Traugutta



Zapraszamy w dniach:

6, 13, 20 lipca i 3, 10, 17 sierpnia 2024 (sobota)
godz. 8:00 *Park Traugutta
Zajęcia bezpłatne poprowadzi Ela Gontarek.

Spotykamy się w Parku Traugutta w Kutnie!

*W przypadku złej pogody przenosimy się na salę baletową “A” Kutnowskiego Domu Kultury.

Zajęcia prowadzi joginka **Ela Gontarek**.

Ela Gontarek – dyplomowany nauczyciel jogi, nauczyciel medytacji, terapeuta technik relaksacyjnych, instruktor rekreacji ruchowej o specjalności ćwiczenia psychofizyczne, w tym: Nirvana Fitness, Vinyasa Power Joga, Pilates, trener Zdrowego Kręgosłupa, trener biegania oraz jogi dla dzieci.