



Mestská časť Košice-Dargovských hrdinov  
**SPOLOČENSKÉ CENTRUM – KULTÚRNE STREDISKO**  
Jegorovovo námestie 5

## PONÚKA OD 11. SEPTEMBRA 2023 TIETO AKTIVITY

### ZDRAVOTNO-RELAXAČNÉ CVIČENIE

Pre všetkých, ktorí chcú sami prispieť k svojmu zdraviu a kvalitnejšiemu životu. **Cvičíme každý pondelok od 16.50 h. Začínáme 11. septembra. Platba 16 €/8 hodín.**

### JOGA

Pre začiatočníkov, mierne pokročilých a pokročilých. Komplexný systém jogových postupov a cvičení vedúcich k zdravému a harmonickému životu a sebazoznaniu. **Cvičíme vždy v pondelok od 18.00 h a vo štvrtok od 17.30 h. Začínáme 11. septembra. Platba 28 €/8 lekcii (lekcia=90 minút).**

### SM SYSTÉM

Zdravie, kondícia a rehabilitácia chrbtice, liečebné a preventívne programy, programy na redukciu hmotnosti, harmonizáciu a detoxikáciu organizmu. Cvičenie sa opiera o klinické skúsenosti u pacientov s bolesťami chrbtice v driekovej, hrudnej a krčnej oblasti, u ľudí s akútnou prietržou platničky a u skolióz. **Začínáme 11. septembra. Cvičíme každý utorok a stredu od 18.00 h. Platba 32 €/8 hodín.**



Bližšie informácie vám radi poskytneme na telefónnych číslach 0911 568 091 a 0911 568 093.  
Do jednotlivých kurzov sa môžete prihlásiť aj po uvedených termínoch.