



Yoga Adéla

Mohu přijít na lekci bez registrace a zaplatit hotově na místě?

Z důvodu evidence tržeb bohužel není možné platit hotově. Pro přihlášení na lekci mrkněte prosím v rozvrhu při rozkliknutí [online rezervace](#) na „Způsob a podmínky rezervace“.

Mohu přijít i jako úplný začátečník?

Ano, především na lekce jógy, které vedu já sama každé úterý, středu a čtvrtek můžete bez obav přijít i jako úplný začátečník. Tyto lekce nejsou orientované na výkon, ale na uvolnění. Budete cvičit podle Vašich možností. Pondělní lekce s lektorkou Veronikou a nedělní lekce s lektorkou Michaelou jsou dynamičtější.

Jsou vaše lekce jógy vhodné v těhotenství?

Především úplným začátečnicím nedoporučuji navštěvovat v těhotenství klasické lekce jógy. V těhotenství je totiž dobré vyhnout se například obráceným polohám, intenzivním rotacím v břišní oblasti, záklonům, posilování břicha a skokům. Doporučuji proto, navštěvovat speciální lekce pro těhotné, které si budete moci užít celé. Tento druh lekcí bohužel aktuálně v rozvrhu nenabízím.

Mohu provést rezervaci pro více osob?

Ano, z jednoho uživatelského účtu můžete provést tolik rezervací, na kolik Vám dostačuje výše Vašeho kreditu.

Jak smažu svoji rezervaci?

V online rezervaci klikněte na příslušné okénko, kde máte vytvořenou Vaši rezervaci. Úplně vpravo klikněte na ikonku tužky s papírem a zde dejte „smazat rezervaci“.

Co na sebe, s sebou?

S sebou nepotřebujete prakticky nic. Ve studiu máme k zapůjčení podložky, deky, meditační polštářky, čaj... Na sebe libovolné pohodlné oblečení. Cvičíme bosky.

**Máte jakýkoliv další dotaz? Pak se mi neváhejte ozvat!:-) Ráda s Vámi cokoliv proberu a budu se moc těšit na setkání u mě ve studiu.
Adéla**

Kontakt: info@yogaadela.cz, +420 774 743 899