

# **ZAPOSLENE IN OSTALE ZAINTERESIRANE ČLANE**

## **VABIMO:**

### **1.) na intenzivnejšo jutranjo vadbo od 8.30 do 9.30**

- **v ponedeljek in sredo (skupina Z-1)**
- **v torek in četrtek (skupina Z-2)**

### **2.) v večerni program G-I-O\* vsako sredo ob 19. uri**

*\*Program G-I-O je nadgradnja konvencionalnim pristopom vadbe.*

***G-I-O niso dihalne vaje, temveč metoda, ki človeka celostno povezuje.***

*Z zavestno usklajenim gibanjem in dihanjem ter počasnimi prehodi gibalnih enot, pospešimo prenos signalov, ki aktivirajo organe.*

*G-I-O pozitivno vpliva na človekovo zdravje in počutje ter posamezniku dviga kvaliteto življenja. (Avtorica programa Petra Simpson Grom)*