

## **REGULAMIN**

### **Joga z Giną**

W zajęciach mogą uczestniczyć osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.

Przeciwwskazania: ostre stany zapalne, ciężka niewydolność układu krążenia i oddychania, dyskopatia, wysokie nadciśnienie.

Kobiety ciężarne nie powinny brać aktywnego udziału w zajęciach.

Niedopuszczalne jest ćwiczenie pod wpływem środków zmieniających świadomość (alkohol, leki, narkotyki).

Zajęcia trwają godzinę. Mogą zostać odwołane w przypadku deszczu.

Strój powinien być luźny, nie ograniczający ruchów.