

# GRAFIK LISTOPAD 2019

11 listopada (poniedziałek) są dwie sesje dziennie w godz. 10:30 - 12:00 oraz 17:00 - 18:30.

## Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz/p. Antoni		
10:30 – 12:00 początkująca/dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 łagodna p. Antoni	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 łagodna p. Antoni	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 dla każdego p. Antoni
					12:00 – 13:30 początkująca/dla każdego p. Grzegorz	12:00 – 13:30 początkująca/dla każdego p. Antoni
	15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Anna		15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Anna			
17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Dominika	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz	18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz			
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Anna	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 dla każdego p. Anna			

\*8 kroków od podstaw - osiem sesji w ciągu 30 dni. Konieczne wcześniejsze zapisy. Obowiązuje kaucja zwrotna - szczegółowe informacje w recepcji.

\*\*Sesja regeneracyjna nie jest sesją relaksacyjną ani łagodną. Nie jest przeznaczona dla osób początkujących ani ćwiczących od niedawna.

## Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 dla każdego p. Anna	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Anna	17:15 – 18:45 dla każdego p. Antoni	2, 16, 23, 30 listopada 18:30 – 20:00 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...	
18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Hanna	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Dominika	18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Hanna	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Dominika	18:45 – 20:15 regeneracyjna** p. Antoni		<b>23 i 24 listopada (sobota i niedziela)</b> <b>Dni Otwarte w Instytucie Jogi</b> Zapraszamy w godz. 12:00 – 13:30.