

GRAFIK LISTOPAD 2021

Sala biała

01 listopada Instytut nieczynny. 11 listopada tylko jedna sesja w godz. 10:30 - 12:00.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					10:00 – 11:30 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	
17:15 – 18:45 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Anna M.	17:15 – 18:45 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Anna M.			
17:15 – 18:45 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	18:45 – 20:15 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.			

Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		
					09:00 – 10:30 dla każdego p. Jan	09:00 – 10:30 dla każdego p. Jan
	10:30 – 12:00 początkująca/dla każdego p. Hanna			10:30 – 12:00 początkująca/dla każdego p. Hanna	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan
17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna M.	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona/ p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Jan
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 początkująca/łagodna p. Anna M.	18:30 – 20:00 pranajama p. Iwona	← Tylko 13 i 27.11
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:15 – 21:15 medytacja*** p. Jan	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Jan	20:15 – 21:30 sesja bardzo łagodna p. Jan		Dni otwarte 20 listopada 10:30 - 12:00	Dni otwarte 21 listopada 10:30 - 12:00

06 i 20 listopada p. Iwona będzie nieobecna. O zastępstwo pytaj w recepcji.

* 8 kroków od podstaw - osiem sesji dla osób początkujących w ciągu 30 dni. Można dołączyć w każdej chwili - nawet w środku miesiąca.

*** Medytacja - koncentracja uwagi i rozluźnianie ciała w wygodnych pozycjach siedzących i leżących.