

# GRAFIK MAJ 2019

W dniach 01 - 05 maja (środa - niedziela) są dwie sesje dziennie: 10:30 - 12:00 i 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			
					10:00 – 11:30 dla każdego p. Grzegorz	10:00 – 11:30 dla każdego 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	11:30 – 13:00 początkująca/dla każdego p. Grzegorz	11:30 – 13:00 początkująca/dla każdego p. Antoni
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 Iwona /Antoni/Dominika	17:00 – 18:30 łagodna p. Dominika
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		4 i 18.05 / 25.05 / 11.05	
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Grzegorz	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 dla każdego p. Antoni			

11 i 12 maja zastępstwo za p. Antoniego, 11 i 25 maja zastępstwo za p. Iwonę, 6 i 8 maja zastępstwo za p. Hannę - informacja w recepcji.

## Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Dominika	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Andrzej	17:15 – 18:45 dla każdego p. Antoni		19 maja 17:00 – 18:30 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...
18:45 – 20:15 początkująca/dla każdego p. Grzegorz	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika	18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Anna	18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Alicja	18:45 – 20:15 regeneracyjna* p. Antoni		
			20:15 – 21:45 początkująca/łagodna p. Dominika		<b>25 i 26 maja (sobota i niedziela)</b> <b>Dni Otwarte w Instytucie Jogi</b> Zapraszamy w godz. 11:30 – 13:00.	

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