

GRAFIK 16 - 31 MARCA 2020

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. Anna M./p. Antoni	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 łagodna p. Anna M./p. Antoni	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 dla każdego p. Anna M.	10:30 – 12:00 dla każdego p. Iwona/p. Antoni
					12:00 – 13:30 początkująca/dla każdego p. Anna M.	12:00 – 13:30 początkująca/dla każdego p. Iwona/p. Antoni
15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Anna M./p. Anna S.	15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Jan/p. Anna S.	15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Anna M.	15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Iwona/p. Anna S.	15:30 – 17:00 dla każdego p. Anna M.		
17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna M.	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan/p. Antoni	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona/p. Antoni	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan/p. Anna S.
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	18:30 – 20:00 regeneracyjna*** p. Jan/p. Antoni	18:30 – 20:00 Pranajama Nauka kontroli oddechu <u>Tylko 21 marca</u> <u>Więcej...</u>	
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Jan	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Jan			

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

**Sesje odrodzeńcze prowadzone przez p. Sławomira Bubicza są dla osób po co najmniej 10 sesjach w Instytucie.

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

Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 **sesja odrodzeńcza p. Sławomir	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 **sesja odrodzeńcza p. Sławomir	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Anna M./P. Anna S.		
18:45 – 20:15 **sesja odrodzeńcza p. Sławomir	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	18:45 – 20:15 **sesja odrodzeńcza p. Sławomir	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.			18:30 – 20:00 **sesja odrodzeńcza p. Sławomir
					<u>Dni otwarte</u> 21 i 22 marca	Zapraszamy w godz. 12:00 – 13:30