

GRAFIK PAŹDZIERNIK 2019

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 dla każdego p. Dominika	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.

**Sesje odrodzeńcze powadzone przez Sławomira Bubicza dla osób o co najmniej 1-roczej praktyce jogi - obowiązuje kaucja zwrotna.

***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	5, 12, 19 października 18:30 – 20:00 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...	
18:45 – 20:15 odrodzeńcza** p. Sławomir oprócz 14 października	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Dominika	18:45 – 20:15 odrodzeńcza** p. Sławomir oprócz 16 października	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Dominika	18:45 – 20:15 regeneracyjna*** p. Antoni	19 i 20 października (sobota i niedziela) Dni Otwarte w Instytucie Jogi Zapraszamy w godz. 12:00 – 13:30.	