

GRAFIK SIERPIEŃ 2019

Grafik sesji 15 - 18 sierpnia:

15.08 (czwartek) są trzy sesje: 10:30 - 12:00, 17:00 - 18:30 i 18:30 - 20:00.

16.08 (piątek) są trzy sesje: 10:30 - 12:00, 17:15 - 18:45 i 18:45 - 20:15.

17 i 18.08 (sobota i niedziela) są po dwie sesje: 10:00 - 12:00 i 17:00 - 18:30.

Urlopy nauczycieli - możliwe zastępstwa. O wszystkie zmiany prosimy pytać w recepcji.

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/p. Iwona	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	10:30 – 12:00 łagodna p. Antoni/p. Iwona	10:30 – 12:00 dla każdego p. Grzegorz	11:30 – 13:00 początkująca/dla każdego p. Dominika	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. Anna	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Dominika	17:00 – 18:30 dla każdego 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			
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Anna	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Antoni	20:00 – 21:30 dla każdego p. Anna			

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. 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/p. Iwona		25 sierpnia 18:30 – 20:00 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...
18:45 – 20:15 początkująca/dla każdego p. Grzegorz		18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Anna	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika	18:45 – 20:15 regeneracyjna* p. Antoni/p. Iwona		
					24 i 25 sierpnia (sobota i niedziela) Dni Otwarte w Instytucie Jogi 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.