

# GRAFIK 07 - 31 STYCZNIA 2019

**01 stycznia** (wtorek) sesja o godz. 17:00. **02 stycznia** (środa) sesje o godz. 10:30, 17:00 i 18:30. **03 stycznia** (czwartek) sesje o godz. 10:30, 17:00 i 20:00. **04 stycznia** (piątek) sesje o godz. 10:30, 17:15 i 18:45. **05 i 06 stycznia** (sobota i niedziela) sesje o godz. 10:00 i 17:00.

## Sala czerwona

Wszystkie sesje są przeznaczone dla każdego.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	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 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	17:15 – 18:45 dla każdego p. Antoni	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona / p. Antoni	17:00 – 18:30 łagodna p. Antoni/p. Dominika G.
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	18:45 – 20:15 regeneracyjna* p. Antoni	05 i 19.01 / 12 i 16.01	06 i 13.01 / 20 i 27.01
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 początkująca/łagodna p. Antoni			

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

## Sala biała Sesje na sali białej od 07 stycznia.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Dominika T.	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Alicja			13 stycznia 17:00 – 18:30 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...
18:45 – 20:15 odrodzeńcza** p. Sławomir	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika T.	18:45 – 20:15 odrodzeńcza** p. Sławomir	18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Alicja			25 i 26 stycznia (sobota i niedziela) <u>Dni Otwarte w Instytucie Jogi</u> Zapraszamy w godz. 11:30 – 13:00.
			20:15 – 21:45 początkująca/łagodna p. Dominika G.			

\*\*Sesje odrodzeńcze prowadzone od 07 stycznia przez Sławomira Bubicza dla osób z co najmniej 6-miesięczną praktyką jogi.

Wymagana rezerwacja na co najmniej 5 sesji – kaucja zwrotna 100 zł płatna na początku miesiąca. Za każdą nieobecność z kaucji będzie potrącane 20 zł.