

GRAFIK STYCZEŃ 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		
09:00 – 10:30 joga dla kręgosłupa p. Hanna P.		09:00 – 10:30 początkująca/dla każdego p. Hanna P.				
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. Anna M.	10:30 – 12:00 dla każdego p. Antoni
					12:00 – 13:30 początkująca/dla każdego p. Anna M.	12:00 – 13:30 początkująca/dla każdego p. Antoni
	15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Anna S.		15:30 – 17:00 początkująca/łagodna p. Anna S.			
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. Antoni	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona	17:00 – 18:30 dla każdego 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. Antoni	4, 11, 18 i 25 stycznia 18:30 – 20:00 Pranajama Nauka kontroli oddechu Więcej...	18:30 – 20:00 **sesja odrodzieńcza p. Sławomir
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.

**Sesje odrodzieńcze 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 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 **sesja odrodzieńcza p. Sławomir	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 **sesja odrodzieńcza p. Sławomir	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Dominika	12:00 – 13:30 Sesja dla biegaczy p. Anna M.	
18:45 – 20:15 **sesja odrodzieńcza p. Sławomir	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Dominika	18:45 – 20:15 **sesja odrodzieńcza p. Sławomir	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Dominika			
					Dni otwarte 25 i 26 stycznia	Zapraszamy w godz. 12:00 - 13:30