

# GRAFIK CZERWIEC 2018

01 czerwca (piątek) będą 2 sesje dla każdego: 10:30 – 12:00 oraz 18:30 – 20:00.  
2 – 3 czerwca (sobota i niedziela) będą 2 sesje dla każdego: 10:00 – 11:30 oraz 17:00 – 18:30.

## Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					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 dla każdego 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 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 – 18:30 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona	17:00 – 18:30 łagodna p. Iwona / p. Antoni
18:30 – 20:00 odrodzieńcza* p. Sławomir	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz	18:30 – 20:00 odrodzieńcza* p. Sławomir	18:30 – 20:00 odrodzieńcza* p. Sławomir	18:45 – 20:15 regeneracyjna p. Antoni		24 czerwca 17:00 – 18:30 głęboki relaks p. Sławomir
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			

\*Sesje odrodzieńcze są prowadzone przez p. Sławomira Bubicza – wstęp po co najmniej 5 innych sesjach.

## Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
16:30 – 18:00 korekta wad postawy** p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Dominika T.	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Dominika O.	17:00 – 18:30 łagodna p. Grzegorz	17:15 – 18:45 początkująca/dla każdego p. Antoni	23 i 24 czerwca (sobota i niedziela) Dni Otwarte w Instytucie Jogi. Weź udział w bezpłatnej sesji dla każdego w godz. 11:30 – 13:00. Zapraszamy wszystkich!	
18:00 – 19:30 początkująca/dla każdego p. Alicja	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika T.	18:30 – 20:00 łagodna p. Iwona	18:30 – 20:00 początkująca/dla każdego p. Grzegorz			
19:30 – 21:00 zdrowy kręgosłup p. Dominika O.			20:00 – 21:30 korekta wad postawy** p. Hanna			

\*\*Korekta wad postawy (lek. med. Hanna Głowińska). Opłata za miesiąc: 160 zł (poniedziałki i czwartki). Dla kart pracowniczych rezerwacja – miesięczna kaucja 100 zł (spytaj w recepcji).

normalne

ulgowe

## Karnety OPEN ważne na miesiące kalendarzowe

1M	200	oszczędzasz 150
3M	450	
12M	1650	
1M R rodzinny	1 osoba 200	oszczędzasz do 100
	2 osoba 150	
	3 i więcej 100	
1M S studenci dzienni	120	
1M E emeryci	100	

Opłata za kalendarzową połowę miesiąca to 60% ceny za cały miesiąc.

## Abonamenty ważne od daty wykupienia

4 wejścia	120 (1 mc)
6 wejść	160 (1 mc)
8 wejść	180 (1 mc)
10 wejść	250 (3 mce)

## Karnet promocyjny dwa stałe terminy w tygodniu

1M	160
----	-----

Pojedyncze wejście	35
--------------------	----

## Honorujemy karty



bez dopłat



5 zł pojedyncze sesje  
bez sesji odrodzeniowych  
10 zł pojedyncze sesje  
odrodzeniowe  
30 zł ryczałt za miesiąc  
kalendarzowy bez sesji  
odrodzeniowych  
40 zł ryczałt za miesiąc kalen-  
darzowy na wszystkie sesje.

Użytkownik karty zobowiązany  
jest do uiszczenia opłaty  
gotówką przed sesją w recepcji Instytutu.

## Jak zacząć?

Zacznij w dowolnym czasie.  
Przyjdź na jedną z sesji początkujących.  
Dalej uczęszczaj na sesje początkujące  
(polecamy co najmniej kilka razy)  
lub na inne rodzaje sesji.

Na pierwszą sesję przyjdź 15 minut  
wcześniej w celu zapoznania się  
z regulaminem i dopełnienia formalności.  
Przynieś zdjęcie legitymacyjne do Karty  
Jogina.

Koszt jednorazowej próbnej sesji - 35 zł.  
Jeśli od razu po tej sesji wykupisz stały karnet  
lub abonament na zajęcia,  
jej koszt odliczymy Ci od ceny.

## Jak się przygotować?

- włóż strój niekrępujący ruchów
- ćwicz boso (nie wkładaj skarpet)
- przyjdź z pustym żołądkiem, duży posiłek  
zjedz 2—3 godziny wcześniej, bardzo mały  
1—1,5 godziny wcześniej
- na sali jest niezbędny sprzęt, w tym maty  
do jogi ( jeśli chcesz mieć własną matę,  
możesz ją u nas kupić).

## Instytut Jogi Sławomir Bubicz

ul. Świętokrzyska 31/33A, II piętro  
00-049 Warszawa

22 635 68 69  
601 33 19 39

www.injoga.pl  
joga@injoga.pl