

## GRAFIK SESJI 03 - 27 KWIETNIA 2018

### 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 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 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 - 18:30 odrodzieńcza* p. Sławomir	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. Marta
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	18:30 - 20:00 odrodzieńcza* 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. Grzegorz			

\*Sesje odrodzieńcze są prowadzone przez p. Sławomira Bubicza – wstęp po co najmniej 5 innych sesjach. Uwaga - od 23 do 27 kwietnia zastępstwo p. Grzegorz.

### 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	17:00 - 18:30 początkująca/dla każdego p. Grzegorz	17:00 - 18:30 łagodna p. Grzegorz	17:15 - 18:45 początkująca/dla każdego p. Antoni	<b>14 - 15 kwietnia (sobota/niedziela) warsztat Czikung (Qi Gong) prowadzi Paweł Płaszczko.</b>	
18:00 - 19:30 początkująca/dla każdego p. Antoni	18:45 - 20:15 dla każdego p. Dominika	18:30 - 20:00 łagodna p. Iwona	18:30 - 20:00 początkująca/dla każdego p. Alicja	18:45 - 20:15 regeneracyjna p. Antoni		
19:30 - 21:00 zdrowy kręgosłup p. Antoni			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).

## Karnety OPEN, ważne na miesiące kalendarzowe

1M- miesięczny - normalny - 200 zł (po pięciu miesiącach nieprzerwanych opłat - 6-ty miesiąc za 50%)

1M - miesięczny - rodzinny - pierwsza osoba 200 zł, druga 150 zł, trzecia 100 zł

1M- miesięczny - studenci studiów dziennych - 120 zł

(po pięciu miesiącach nieprzerwanych opłat - 6-ty miesiąc za 50%)

1M- miesięczny - emeryci- 100 zł

3M- kwartalny - normalny - 450 zł, czyli 150 zł za miesiąc

6M - półroczny - normalny - 850 zł

12M - roczny - normalny - 1.650 zł

Opłata za połowę miesiąca wynosi 60% ceny za cały miesiąc.

## Abonamenty, ważne od daty wykupienia

4 wejścia - 120 zł (na 1 miesiąc)

6 wejść - 160 zł (na 1 miesiąc)

8 wejść - 180 zł (na 1 miesiąc)

10 wejść - 250 zł (na 3 miesiące)

## Karnety promocyjne

SENIOR - miesięczny - 80 zł - ważny na sesje we wtorki i czwartki o 10:30 dla osób po 50 roku życia

STAŁE TERMINY - miesięczny - dwa stałe terminy w tygodniu - 160 zł

## Pojedyncze wejście

35 zł

25 zł dla posiadaczy kart pracowniczych (drugie wejście tego samego dnia)

## Karty pracownicze

Fitprofit i Oksystem - bez dopłat.

Multisport Plus:

5 zł - za pojedyncze sesje bez sesji odrodzeńczych

10 zł - za pojedyncze sesje odrodzeńcze

30 zł - ryczałt za miesiąc kalendarzowy bez sesji odrodzeńczych

40 zł - ryczałt za miesiąc kalendarzowy 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. Przynies zdjęcie legitymacyjne do Karty Jogina.

Koszt jednorazowej próbnej sesji - 35 zł.

Jeśli wykupisz stały karnet na zajęcia, koszt próbnej sesji 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