

# GRAFIK 01 - 15 LIPCA 2018

## Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					10:00 – 11:30 dla każdego p. Dominika O./p. Antoni	10:00 – 11:30 dla każdego p. Antoni
urlop nauczyciela	10:30 – 12:00 łagodna p. Antoni	urlop nauczyciela	10:30 – 12:00 łagodna p. Antoni	urlop nauczyciela	11:30 – 13:00 początkująca/dla każdego p. Dominika O./p. Antoni	11:30 – 13:00 początkująca/dla każdego p. Antoni
17:00 – 18:30 dla każdego p. Dominika O./p. Iwona	17:00 – 18:30 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Dominika O./p. Sławomir	17:00 – 18:30 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 – 18:30 odrodzieńcza* p. Sławomir	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Antoni/p. Iwona	17:00 – 18:30 łagodna p. Antoni/p. Iwona
18:30 – 20:00 odrodzieńcza* p. Sławomir	urlop nauczyciela	18:30 – 20:00 odrodzieńcza* p. Sławomir	18:30 – 20:00 dla każdego p. Mariusz/p. Sławomir	18:45 – 20:15 regeneracyjna*** p. Antoni		
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Antoni	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona/p. Antoni	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Antoni			

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

\*\*\*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
16:30 – 18:00 korekta wad postawy** p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Dominika T.	urlop nauczyciela	urlop nauczyciela	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Antoni	<b><u>21 i 22 lipca (sobota i niedziela)</u></b> <b><u>Dni Otwarte w Instytucie Jogi.</u></b>  Weź udział w bezpłatnej sesji dla każdego w godz. 11:30 – 13:00.  Zapraszamy wszystkich!	
18:00 – 19:30 początkująca/dla każdego p. Antoni	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika T.	18:30 – 20:00 łagodna p. Dominika O./p. Iwona	urlop nauczyciela			
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).

## Płatność tylko gotówką

### Karnety OPEN ważne na miesiące kalendarzowe

normalne

1M	200	oszczędzasz 150
3M	450	
12M	1650	
1M R rodzinny	1 osoba 200	oszczędzasz 750
	2 osoba 150	
	3 i więcej 100	
1M S studenci dzienni	120	oszczędzasz do 100
1M E emeryci	100	

ulgowe

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



bez dopłat



5 zł pojedyncze sesje bez sesji odrodzeńczych  
10 zł pojedyncze sesje odrodzeńcze  
30 zł ryczałt za miesiąc kalendarzowy bez sesji odrodzeńczych  
40 zł ryczałt za miesiąc kalendarzowy na wszystkie sesje.

Dopłatę prosimy uiścić 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