

GRAFIK SESJI 07 - 31 MAJA 2018

31 maja w Boże Ciało (czwartek) będą trzy sesje dla każdego: 10:30 – 12:00, 18:30 – 20:00 i 20:00 – 21:30.

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 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 07 do 15 maja zastępstwo p. Grzegorz.

Sala biała:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
*Korekta wad postawy	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	19 maja (sobota) w godz. 09:30 – 14:30 warsztat "Uważność w praktyce". Prowadzi Dominika Trabczyńska. 19 i 20 maja (sobota i niedziela) Dni Otwarte w Instytucie Jogi. Zapraszamy wszystkich! 27 maja (niedziela) Głęboki Relaks w godz. 17.00 – 18:30. Prowadzi Sławomir Bubicz.	
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			*Korekta wad postawy			

*Korekta wad postawy (lek. med. Hanna Głowińska). W maju przerwa w zajęciach, wracają od czerwca.

Karnety OPEN, ważne na miesiące kalendarzowe

- 1M- miesięczny - normalny - 200 zł
- 1M - miesięczny - rodzinny - pierwsza osoba 200 zł, druga 150 zł, trzecia 100 zł
- 1M- miesięczny - studenci studiów dziennych - 120 zł
- 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 kalendarzową 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)

Karnet promocyjny

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

Pojedyncze wejście

35 zł

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.
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

 facebook.com/InstytutJogi/

 youtube.com/c/InstytutJogi