

GRAFIK SIERPIEŃ 2018

15 sierpnia (środa) są tylko dwie sesje w godz: 10:30 - 12:00 i 18:30 - 20:00.

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 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 łagodna p. Grzegorz	17:15 – 18:45 dla każdego p. Antoni	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona	17:00 – 18:30 łagodna p. Dominika O.
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz	18:30 – 20:00 dla każdego p. Antoni/p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz	18:45 – 20:15 regeneracyjna*** p. Antoni		
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 odrodzeńcze są prowadzone przez p. Sławomira Bubicza – w sierpniu zawieszono.

***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.	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Dominika O.			18 i 19 sierpnia (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. Antoni	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika T.	18:30 – 20:00 łagodna p. Iwona				
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 do 100
	2 osoba 150	
	3 i więcej 100	
1M S studenci dzienni	120	
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



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