

GRAFIK KWIECIEŃ 2019

W Niedzielę i Poniedziałek Wielkanocny (21 i 22 kwietnia) jest jedna sesja w godz. 17:00 - 18:30. Prowadzi p. Antoni.
29 i 30 kwietnia (poniedziałek i wtorek) są sesje w godz: 10:30 - 12:00, 17:00 - 18:30 i 18:30 - 20:00.

Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz	07:00 – 08:30 dla każdego p. Grzegorz			
					10:00 – 11:30 dla każdego p. Grzegorz	10:00 – 11:30 dla każdego p. Antoni
10:30 – 12:00 początkująca 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 dla każdego p. Grzegorz	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Dominika	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego Iwona /Antoni/Dominika	17:00 – 18:30 łagodna p. Dominika
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz	18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz		6 i 20.04 / 27.04 / 13.04	
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 dla każdego p. Antoni			

13 i 14 kwietnia zastępstwo za p. Antoniego, 13 i 27 kwietnia zastępstwo za p. Iwonę - informacja w recepcji.

Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Dominika	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 początkująca/łagodna p. Andrzej	17:15 – 18:45 dla każdego p. Antoni		7 kwietnia 17:00 – 18:30 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...
18:45 – 20:15 początkująca/dla każdego p. Grzegorz	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika		18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Alicja	18:45 – 20:15 regeneracyjna* p. Antoni		
			20:15 – 21:45 początkująca/łagodna p. Dominika		13 i 14 kwietnia (sobota i niedziela) Dni Otwarte w Instytucie Jogi Zapraszamy w godz. 11:30 – 13:00.	

*Sesja regeneracyjna nie jest sesją relaksacyjną ani łagodną. Nie jest przeznaczona dla osób początkujących ani ćwiczących od niedawna.