

# GRAFIK LISTOPAD 2018

## Sala czerwona

01 listopada odbędą się dwie sesje: 10:30 - 12:00 i 18:30 - 20:00. Prowadzi p. Antoni.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	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 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 dla każdego 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. Antoni/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. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Grzegorz	18:45 – 20:15 regeneracyjna* p. Antoni		4, 11 XI      18, 25 XI
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			

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

Pan Antoni nieobecny w dniach 18 - 25 listopada (informacja o zastępstwie w recepcji).

## 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.	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Alicja			18 listopada 17:00 – 18:30 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...
	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika T.	18:30 – 20:00 łagodna p. Dominika O.	18:30 – 20:00 początkująca/łagodna p. Alicja		<b>24 i 25 listopada (sobota i niedziela)</b> <b>Dni Otwarte w Instytucie Jogi</b> Zapraszamy w godz. 11:30 – 13:00.	
			20:00 – 21:30 korekta wad postawy** p. Hanna			

\*\*Korekta wad postawy (lek. med. Hanna Głowińska). Opłata za miesiąc: 190 zł (poniedziałki i czwartki). Dla kart pracowniczych rezerwacja – miesięczna kaucja 100 zł (spytaj w recepcji).