

GRAFIK MARZEC 2019

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			
					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	17:00 – 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		16 i 23.03 / 02 i 09.03 / 30.03	
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			

Od 23 do 30 marca zastępstwo za p. Antoniego, od 02 do 11 oraz 30 marca zastępstwo za p. Iwonę, 30 marca zastępstwo za p. Dominikę - spytaj 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		17 marca 17:00 – 18:30 Pranajama nauka kontroli oddechu Więcej...
	18:45 – 20:15 dla każdego p. Dominika	18:45 – 20:15 początkująca/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		23 i 24 marca (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.