

GRAFIK PAŹDZIERNIK 2018

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	17:15 – 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		14 X 07, 21 X
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.

Pani Iwona nieobecna w dniach 22, 24, 27 i 28 października (informacja o zastępstwie w recepcji).

Pan Antoni nieobecny 21 października (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			14 października 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		27 i 28 października (sobota i niedziela)	
			20:00 – 21:30 korekta wad postawy** p. Hanna		Dni Otwarte w Instytucie Jogi Zapraszamy w godz. 11:30 – 13:00.	

**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).