

GRAFIK 16 - 30 WRZEŚNIA 2020

Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.	07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna S.	07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.	07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna S.	07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		
	10:30 – 12:00 łagodna p. Anna M.		10:30 – 12:00 łagodna p. Anna M.	10:30 – 12:00 łagodna p. Anna S.	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan
					12:00 – 13:30 początkująca/łagodna p. Jan	
17:00 – 18:30 dla każdego p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan	17:00 – 18:30 dla każdego p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna S.	17:00 – 18:30 dla każdego p. Iwona	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona	
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan 16.09/p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 początkująca/łagodna p. Iwona	18:30 - 20:00 Pranajama Nauka kontroli oddechu <u>Po 2 latach praktyki</u> <u>Więcej...</u>	18:30 – 20:00 początkująca/łagodna p. Anna S.
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Sławomir	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Jan 16.09/p. Iwona	20:00 – 21:30 łagodna p. Sławomir			

*8 kroków od podstaw - osiem sesji w ciągu 30 dni. Można dołączyć w każdej chwili - nawet w środku miesiąca.

** Sesje odrodzeńcze prowadzone przez p. Sławomira Bubicza są dostępne dla osób, które uczestniczyły w co najmniej 10 sesjach w Instytucie.

Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Anna M.	17:15 – 18:45 odrodzeńcza** p. Sławomir	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Anna M.	17:15 – 18:45 odrodzeńcza** p. Sławomir		<u>Dni otwarte</u> 26 września 12:00 - 13:30	<u>Dni otwarte</u> 27 września 10:30 - 12:00
18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Jan	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Jan	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.			18:45 – 20:15 odrodzeńcza** p. Sławomir