



Namaste Yoga

Studio Namaste Yoga

Grupy

0 – osoby początkujące

1 – osoby praktykujące systematycznie co najmniej jeden rok

2 – osoby praktykujące systematycznie co najmniej dwa lata

3 – osoby zaawansowane o systematycznej praktyce powyżej dwóch lat

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA										
	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ									
06:30																							
06:45		6:30 - 8:00 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Ola</i>		6:30 - 7:45 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>		6:30 - 8:00 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Ola</i>		6:30 - 7:45 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>		6:30 - 8:00 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Ola</i>													
07:00																							
07:15																							
07:30																							
07:45																							
08:00																							
08:15																							
08:30																							
08:45																							
09:00		9:00 - 10:30 Vinyasa Krama (0 - 2) <i>Ifa</i>		9:00 - 10:30 Wstęp do Jogi (0 - 2) <i>Krzysztof</i>	9:00 - 10:00 AirYoga¹ (0 - 3) <i>Ulla</i>	9:00 - 10:00 Pilates (0 - 2) <i>Aga</i>		9:00 - 10:30 Wstęp do Jogi (0 - 2) <i>Kasia K.</i>		9:00 - 10:30 Vinyasa Krama (0 - 2) <i>Ifa</i>		8:30 - 10:00 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>		9:00 - 10:30 Ashtanga Yoga (I Seria Prowadzona) <i>Karolina</i>									
09:15																							
09:30																							
09:45																							
10:00																							
10:15	10:00 - 11:30				10:00 - 11:30																		
10:30	Joga Dojrzała (50+) <i>Agata</i>				Joga Dojrzała (50+) <i>Agata</i>																		
10:45																							
11:00																							
11:15																							
11:30																							
11:45																							
12:00																							
12:15																							
12:30																							
12:45																							
16:00																							
16:15																							
16:30													16:00- 17:00 Joga dla dzieci (dwa razy w miesiącu) <i>Daga</i>	16:00 - 17:30 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>									
16:45																							
17:00	17:00 - 18:00 Pilates (0 - 2) <i>Aga</i>	17:00 - 18:30 Vinyasa Slow Yoga (0 - 2) <i>Daga</i>		17:00 - 18:00 Pilates dla kobiet w ciąży (0 - 2) <i>Aga</i>	17:00 - 18:30 Vinyasa Slow Yoga (0 - 2) <i>Kasia K.</i>		17:00 - 18:00 Pilates dla kobiet w ciąży (0 - 2) <i>Aga</i>		17:00 - 18:00 AirYoga¹ (0 - 3) <i>Ulla</i>	17:00 - 18:00 Tai Chi/ Chi Kung (0 - 2) <i>Jacek</i>													
17:15																							
17:30																							
17:45																							
18:00	18:00 - 19:00 AirYoga¹ (0 - 3) <i>Ulla</i>				17:30 - 19:00 Vinyasa Krama (0 - 2) <i>Ifa</i>					18:00 - 19:00 AirYoga¹ (0 - 3) <i>Agnieszka</i>													
18:15				18:15 - 19:45 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>																			
18:30		18:45 - 19:45 Zdrowy kręgosłup (0 - 3) <i>Agata</i>			18:45 - 19:45 Pilates (0 - 2) <i>Aga</i>	18:15 - 19:45 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Daga</i>		18:15 - 19:45 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>	18:15 - 19:15 Zdrowy kręgosłup (0 - 3) <i>Agata</i>	18:15 - 19:45 YIN Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla</i>													
18:45																							
19:00			19:00- 20:00 bodyART® (0 - 3) <i>Karol</i>																				
19:15																							
19:30																							
19:45																							
20:00	20:00 - 21:30 Power Vinyasa Yoga (1 - 3) <i>Ifa</i>	20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi (0 - 2) <i>Ulla</i>	20:00 - 21:30 Vinyasa Slow Yoga (0 - 2) <i>Kasia K.</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D.</i>	20:00 - 21:30 Power Vinyasa Yoga (1 - 3) <i>Ulla</i>	20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi (0 - 2) <i>Julita</i>	19:30 - 21:30 Rozciąganie i Relaks + OM (0 - 3) <i>Agnieszka</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D.</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (I Seria Prowadzona) <i>Karolina</i>	20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi (0 - 2) <i>Krzysztof</i>													
20:15																							
20:30																							
20:45																							
21:00																							
21:15																							

¹⁾ Ograniczona liczba miejsc