

Studio Namaste Yoga

Grafik WAKACYJNY 2018

(od 30 czerwca – do 31 sierpnia)



Namaste Yoga

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
			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>				
			9:00 - 10:30 Joga dla Każdego <i>Kasia K./ Krzysztof</i>									9:00 - 10:30 Joga przy Fontannie <i>Park im. Adam Mickiewicza</i> <i>Wstęp wolny</i>	
10:00 - 11:30 Joga Dojrzała (50+) <i>Agata</i> <i>(tylko LIPIEC)</i>					10:00 - 11:30 Joga Dojrzała (50+) <i>Agata</i> <i>(tylko LIPIEC)</i>								
18:00 - 19:30 Joga dla Każdego <i>Ulla/ Julita/ Michał</i>	18:00 - 19:00 Zdrowy kręgosłup (0 - 2) <i>Agata</i>	18:00 - 19:30 Kundalini Yoga (0 - 2) <i>Agnieszka</i> <i>(tylko SIERPIEŃ)</i>	18:00 - 19:30 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla/ Kasia K./ Michał/ Agnieszka</i>	18:00 - 19:30 Joga dla Każdego <i>Ulla/ Kasia K./ Michał/ Ifa/ Agnieszka</i>	18:00 - 19:30 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla/ Kasia K./ Michał/ Agnieszka/ Ifa</i>	18:00 - 19:00 AirYoga (0 - 3) <i>Ulla/ Agnieszka</i>	18:00 - 19:30 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ulla/ Michał/ Agnieszka/ Juita</i>	18:00 - 19:00 Tai Chi/ Chi Kung (0 - 2) <i>Jacek</i>					
	20:00 - 21:30 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Michał/ Agnieszka/ Ifa/ Julita</i>		20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D./ Bartek</i>		20:00 - 21:30 Vinyasa Yoga (0 - 3) <i>Ifa/ Michał/ Agnieszka/ Julita</i>		20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D./ Bartek</i>		20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Pierwsza Seria Prowadzona) <i>Bartek</i>				

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