



Studio Namaste Yoga

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
06:30														
06:45		6:30 - 8:00		6:30 - 7:45		6:30 - 8:00		6:30 - 7:45		6:30 - 8:00				
07:00		Ashtanga Yoga		Vinyasa Yoga		Ashtanga Yoga		Vinyasa Yoga		Ashtanga Yoga				
07:15		(Mysore)		<i>Ulla</i>		(Mysore)		<i>Ulla</i>		(Mysore)				
07:30		<i>Ola</i>				<i>Ola</i>				<i>Ola</i>				
07:45														
08:00														
08:15														
08:30														
08:45														
09:00												8:30 - 10:00		
09:15	9:00 - 10:30			9:00 - 10:30	9:00 - 10:30			9:00 - 10:30		9:00 - 10:30		Vinyasa Yoga		9:00 - 10:30
09:30	Vinyasa			Wstęp do Jogi	Vinyasa Yoga			Wstęp do Jogi		Vinyasa		<i>SNY team</i>		Ashtanga
09:45	Krama			<i>Krzysztof</i>	Stretch			<i>Krzysztof</i>		Krama				<i>(I Seria</i>
10:00	<i>Ifa</i>				<i>Ifa</i>					<i>Ifa</i>				<i>Prowadzona)</i>
10:15		10:00 - 11:30				10:00 - 11:30								<i>Bartek</i>
10:30		Joga Dojrzała				Joga Dojrzała								
10:45		(50+)				(50+)								
11:00		<i>Agata</i>				<i>Agata</i>								
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
16:00														
16:15													16:00- 17:00	
16:30													Joga dla dzieci	16:00 - 17:30
16:45													(dwa razy w	Vinyasa Yoga
17:00													<i>miesiącu)</i>	<i>SNY team</i>
17:15	17:00 - 18:00												<i>Daga</i>	
17:30	AirYoga¹⁾									17:00 - 18:00				
17:45	<i>Agnieszka</i>									Tai Chi/				
18:00			17:30 - 19:00							Chi Kung				
18:15	18:15 - 19:15		Vinyasa				18:00 - 19:00			<i>Jacek</i>				
18:30	Zdrowy	18:15 - 19:45	Krama	18:15 - 19:45	18:15 - 19:45	18:15 - 19:45	AirYoga¹⁾	18:15 - 19:45			18:15 - 19:15			
18:45	kregoslup	Wstęp do Jogi	<i>Ifa</i>	Vinyasa Yoga	Power	18:15 - 19:45	<i>Agnieszka</i>	Vinyasa Yoga			Zdrowy			
19:00	<i>Agata</i>	<i>Ulla</i>		<i>Ulla</i>	Vinyasa Yoga	Vinyasa Yoga		<i>Ulla</i>			kregoslup			
19:15					(intensywne)	<i>Michał</i>					<i>Agata</i>			
19:30					<i>Ulla</i>									
19:45														
20:00	20:00 - 21:30						19:30 - 21:30							
20:15	Power	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga	20:00 - 21:30			20:00 - 21:30			
20:30	Vinyasa Yoga	Vinyasa Yoga	Vinyasa Slow	Ashtanga	Kundalini	20:00 - 21:30	+ OM	Ashtanga			Wstęp do Jogi			
20:45	(intensywne)	<i>Michał</i>	Yoga	(Mysore)	Yoga	Wstęp do Jogi	<i>Agnieszka</i>	(Mysore)			<i>Krzysztof /</i>			
21:00	<i>Ifa</i>		<i>Michał</i>	<i>Kasia D.</i>	<i>Agnieszka</i>	<i>Julita</i>		<i>Kasia D.</i>			<i>Michał</i>			
21:15														

¹⁾ Ograniczona liczba miejsc