



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

¹⁾ Ograniczona liczba miejsc