



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				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>Kasia K.</i>		9:00 - 10:30 Vinyasa Krama <i>Ifa</i>		8:30 - 10:00 Vinyasa Yoga <i>SNY team</i>		9:00 - 10:30 Ashtanga Yoga (I Seria Prowadzona) <i>Bartek</i>											
09:15	9:00 - 10:30 Vinyasa Krama <i>Ifa</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																								
16:30																								
16:45																								
17:00	17:00 - 18:00 Air Yoga ¹⁾ <i>Magda</i>								17:00 - 18:00 Air Yoga ¹⁾ <i>Ulla</i>	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 Wstęp do Jogi <i>Ulla</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>	18:00 - 19:00 Air Yoga ¹⁾ <i>Magda</i>	18:15 - 19:45 Vinyasa Yoga <i>Ulla</i>	18:15 - 19:15 Zdrowy kręgosłup <i>Agata</i>	18:15 - 19:15 Yin Vinyasa Yoga <i>Ulla</i>														
18:30																								
18:45																								
19:00																								
19:15																								
19:30																								
19:45							19:30 - 21:00 Vinyasa Slow Yoga <i>Asia</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D.</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (I Seria Prowadzona) <i>Bartek</i>	20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi <i>Krzysztof</i>														
20:00	20:00 - 21:30 Power Vinyasa Yoga (intensywne) <i>Ifa</i>	20:00 - 21:30 Vinyasa Yoga <i>Michał</i>	20:00 - 21:30 Vinyasa Slow Yoga <i>Kasia K.</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D.</i>	20:00 - 21:30 Vinyasa Yoga <i>Mikołaj</i>	20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi <i>Julita</i>																		
20:15																								
20:30																								
20:45																								
21:00																								
21:15																								

¹⁾ Ograniczona liczba miejsc