



# 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 <b>Ashtanga Yoga</b> (Mysore) <i>Bartek</i>		6:30 - 7:45 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Ulla</i>		6:30 - 8:00 <b>Ashtanga Yoga</b> (Mysore) <i>Patrycja</i>		6:30 - 7:45 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Ulla</i>		6:30 - 8:00 <b>Ashtanga Yoga</b> (Mysore) <i>Patrycja</i>													
07:00																							
07:15																							
07:30																							
07:45																							
08:00																							
08:15																							
08:30																							
08:45																							
09:00				9:00 - 10:30 <b>Wstęp do Jogi</b> <i>Krzysztof</i>	9:00 - 10:30 <b>Vinyasa Yoga Stretch</b> <i>Ifa</i>		9:00 - 10:30 <b>Wstęp do Jogi</b> <i>Kasia K.</i>		9:00 - 10:30 <b>Vinyasa Krama</b> <i>Ifa</i>		8:30 - 10:00 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>SNY team</i>		9:00 - 10:30 <b>Ashtanga Yoga</b> (I Seria Prowadzona) <i>Bartek</i>										
09:15	9:00 - 10:30 <b>Vinyasa Krama</b> <i>Ifa</i>																						
09:30																							
09:45																							
10:00																							
10:15			10:00 - 11:30 <b>Joga Dojrzała</b> (50+) <i>Agata</i>				10:00 - 11:30 <b>Joga Dojrzała</b> (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														16:00 - 17:30 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>SNY team</i>									
16:45																							
17:00	17:00 - 18:00 <b>Air Yoga</b> <sup>1)</sup> <i>Magda</i>									17:00 - 18:00 <b>Tai Chi/ Chi Kung</b> <i>Jacek</i>													
17:15																							
17:30																							
17:45				17:30 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga Stretch</b> <i>Ifa</i>																			
18:00																							
18:15	18:15 - 19:15 <b>Zdrowy kręgosłup</b> <i>Agata</i>				18:15 - 19:45 <b>Power Vinyasa Yoga</b> (intensywne) <i>Ulla</i>	18:15 - 19:45 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Michał</i>	18:00 - 19:00 <b>Air Yoga</b> <sup>1)</sup> <i>Magda</i>	18:15 - 19:45 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Ulla</i>		18:15 - 19:15 <b>Zdrowy kręgosłup</b> <i>Agata</i>													
18:30			18:15 - 19:45 <b>Wstęp do Jogi</b> <i>Ulla</i>																				
18:45																							
19:00																							
19:15																							
19:30																							
19:45							19:30 - 21:00 <b>Vinyasa Slow Yoga</b> <i>Asia</i>	20:00 - 21:30 <b>Ashtanga Yoga</b> (Mysore) <i>Kasia D.</i>		20:00 - 21:30 <b>Wstęp do Jogi</b> <i>Krzysztof</i>													
20:00	20:00 - 21:30 <b>Power Vinyasa Yoga</b> (intensywne) <i>Ifa</i>	20:00 - 21:30 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Michał</i>	20:00 - 21:30 <b>Vinyasa Slow Yoga</b> <i>Kasia K.</i>	20:00 - 21:30 <b>Ashtanga Yoga</b> (Mysore) <i>Kasia D.</i>	20:00 - 21:30 <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Anka</i>	20:00 - 21:30 <b>Wstęp do Jogi</b> <i>Julita</i>																	
20:15																							
20:30																							
20:45																							
21:00																							
21:15																							

<sup>1)</sup> Ograniczona liczba miejsc