



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>Bartek</i>		6:30 - 7:45 Vinyasa Yoga <i>Ulla</i>		6:30 - 8:00 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Patrycja</i>		6:30 - 7:45 Vinyasa Yoga <i>Ulla</i>		6:30 - 8:00 Ashtanga Yoga (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 Vinyasa Krama <i>Ifa</i>		9:00 - 10:30 Wstęp do Jogi <i>Aga/Natalia</i>		9:00 - 10:30 Vinyasa Yoga Stretch <i>Ifa</i>		9:00 - 10:30 Wstęp do Jogi <i>Weronika</i>		9:00 - 10:30 Vinyasa Yoga Stretch <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																							
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														16:00 - 17:30 Vinyasa Yoga <i>SNY team</i>									
16:45																							
17:00	17:00 - 18:00 Wstęp do Air Yogi ¹⁾ <i>Magda</i>	17:00 - 18:00 Tai Chi/Chi Kung od 14 września <i>Jacek</i>																					
17:15																							
17:30																							
17:45																							
18:00																							
18:15								18:00 - 19:00 Air Yoga ¹⁾ <i>Magda</i>		18:15 - 19:15 Zdrowy kręgosłup <i>Agata</i>													
18:30	18:30 - 19:45 Vinyasa Slow <i>Asia</i>	18:15 - 19:45 Wstęp do Jogi <i>Ulla</i>	18:15 - 19:45 Vinyasa Slow <i>Julita</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>														
18:45																							
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 Yoga <i>Michał</i>	20:00 - 21:30 Vinyasa Yoga <i>Weronika</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Kasia D.</i>	20:00 - 21:30 Vinyasa Yoga <i>Anka</i>	20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi <i>Julita</i>	20:00 - 21:30 Ashtanga Yoga (Mysore) <i>Łukasz</i>	20:00 - 21:00 Zdrowy kręgosłup <i>Agata</i>		20:00 - 21:30 Wstęp do Jogi <i>Krzysztof</i>													
20:15																							
20:30																							
20:45																							
21:00																							
21:15																							

¹⁾ Ograniczona liczba miejsc