Studio Namaste Yoga

od 7 stycznia 2024

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				6:30 - 7:45 **Vinyasa Yoga** *Agata*				6:30 - 7:45 **Vinyasa Yoga** *Agata*						
06:45														
07:00														
07:15														
07:30														
07:45														
08:00														
08:15														
08:30														
08:45														
09:00	9:00 - 10:30 **Vinyasa Krama** *Ifa*		9:00 - 10:00 **Wstęp do Air Yogi** *Klaudia*	9:00 - 10:30 **Wstęp do Jogi** *Joanna*		9:00 - 10:30 **Vinyasa Yoga Stretch** *Ifa*		9:00 - 10:30 **Wstęp do Jogi** *Aga*	9:00 - 10:00 **Air Yoga** *Klaudia*	9:00 - 10:30 **Vinyasa Yoga Stretch** *Ifa*		9:00 - 10:30 **Vinyasa Yoga** *Ulla*		
09:15														
09:30														
09:45														
10:00		10:00 - 11:30 **Joga Dojrzała** (50+) *Kamila*			10:00 - 11:30 **Joga Dojrzała** (50+) *Kamila*									
10:15														
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** *Klaudia*	17:00 - 18:00 **TaiChi** *Jacek*												
17:15														
17:30														
17:45														
18:00	18:00 - 19:00 **Zdrowy kręgosłup** *Asia*				18:00 - 19:00 **Wstęp do Air Yogi** *Klaudia*									
18:15		18:15 - 19:45 **Wstęp do Jogi** *Tomek*	18:15 - 19:45 **Vinyasa Slow** *Julita*	18:15 - 19:45 **Vinyasa Yoga** *Ulla*		18:15 - 19:45 **Power Vinyasa Yoga** (intensywne) *Ulla*	18:15 - 19:45 **Kundalini Yoga** *Małgo*	18:15 - 19:45 **Vinyasa Yoga** *Ulla*	18:15 - 19:15 **Zdrowy kręgosłup** *Asia*	18:15 - 19:30 **Yin Yoga** *Ulla*				
18:30														
18:45														
19:00	19:00 - 20:00 **Prana Vinyasa Flow** *Ifa*													
19:15														
19:30														
19:45														
20:00	20:00 - 21:30 **Power Vinyasa Yoga** (intensywne) *Ifa*	20:00 - 21:30 **Vinyasa Yoga** *Michał*	20:00 - 21:30 **Vinyasa Yoga** *Weronika*	20:00 - 21:30 **Ashtanga Yoga** (Mysore) *Patrycja*	20:00 - 21:30 **Vinyasa Yoga** *Michał*	20:00 - 21:30 **Wstęp do Jogi** *Julita*	20:00 - 21:30 **Ashtanga Yoga** (Mysore) *Kasia*	20:00 - 21:30 **Vinyasa Slow** *Agata*	20:00 - 21:30 **Joga Funkcjonalna** *Tomek*	20:00 - 21:30 **Wstęp do Jogi** *Krzysztof*				
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														

	NIEDZIELA	
	sala POWIETRZE	sala PRZESTRZEŃ
16:00	16:00 - 17:30 **Vinyasa Slow** *Agata*	
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45	17:45 - 18:45 **Yoga Nidra** *Agata*	
18:00		
18:15		
18:30		
18:45		
19:00		
19:15		
19:30		
19:45		
20:00		
20:15		
20:30		
20:45		
21:00		
21:15		