Studio Namaste Yoga

od 2 września 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* ***(od 12.09.24)***						
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* ***(od 09.09.24)***		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 - 10:15 **Zdrowy kręgosłup** *Ania*	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* ***(od 14.09.24)***		9:00 - 10:00 **BodyArt** *Ania*
09:15														
09:30														
09:45														
10:00		10:00 - 11:30 **Joga Dojrzała** (50+) *Joanna* ***(od 09.09.24)***			10:00 - 11:30 **Joga Dojrzała** (50+) *Joanna*									
10:15														
10:30														
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
16:00														16:00 - 17:30 **Vinyasa Slow** *Agata* ***(od 15.09.24)***
16:15														
16:30														
16:45														
17:00	17:00 - 18:00 **Air Yoga** *Klaudia*	17:00 - 18:00 **TaiChi** *Jacek* ***(od 09.09.24)***												
17:15														
17:30														
17:45														17:45 - 18:45 **Yoga Nidra** *Agata* ***(od 15.09.24)***
18:00	18:00 - 19:00 **Zdrowy kręgosłup** *Asia*													
18:15		18:15 - 19:45 **Wstęp do Jogi** *Michalina*	18:15 - 19:45 **Vinyasa Dance** *Julita*	18:15 - 19:45 **Vinyasa Yoga** *Ulla* ***(od 10.09.24)***	18:15 - 19:15 **Wstęp do Air Yogi** *Klaudia*	18:15 - 19:45 **Power Vinyasa Yoga** (intensywne) *Ulla* ***(od 11.09.24)***	18:15 - 19:45 **Kundalini Yoga**	18:15 - 19:45 **Vinyasa Yoga** *Ulla* ***(od 12.09.24)***	18:15 - 19:15 **Zdrowy kręgosłup** *Asia*	18:15 - 19:30 **Yin Yoga** *Ulla* ***(od 13.09.24)***				
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** *Michalina*		20:00 - 21:30 **Vinyasa Slow** *Weronika*	20:00 - 21:30 **Vinyasa Yoga** *Michalina*	20:00 - 21:30 **Wstęp do Jogi** *Julita*	20:00 - 21:00 **Pranayama i Medytacja**	20:00 - 21:30 **Vinyasa Slow** *Agata* ***(od 12.09.24)***		20:00 - 21:30 **Wstęp do Jogi** *Krzysztof*				
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														