

SIERPIEŃ

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
										8:30-9:30 MEDYTACJA W RUCHU			
		9:00-10:30 JOGA 1				9:00-10:30 JOGA 1				10:00-11:30 JOGA 1 I 2			
10:00-11:30 JOGA CIĘŻARNE		10:30-11:30 MAMA+MALUCH		10:00-11:30 JOGA CIĘŻARNE		10:30-11:30 MAMA+MALUCH		10:00-11:30 JOGA CIĘŻARNE					
17:00-18:30 JOGA 1		17:00-18:30 JOGA 2		17:00-18:30 JOGA ŁAGODNA				17:00-18:30 KRĘGOSŁUP					
18:30-20:00 KRĘGOSŁUP		18:30-20:00 JOGA 1	18:30-20:00 WS Z JOGĄ	18:30-20:00 JOGA 2		18:30-20:00 JOGA 1	18:30-20:00 WS Z JOGĄ	18:30-20:00 JOGA 1 I 2				18:30-20:00 JOGA 1	
20:00-21:30 JOGA 1	20:00-21:30 WS Z JOGĄ			20:00-21:30 JOGA 1	20:00-21:30 WS Z JOGĄ	20:00-21:30 JOGA 2							

Szkoła JogaRytm
ul. Rokosowska 4
602 77 46 77

JOGA 1 - po 3-miesięcznym kursie podstawowym lub dla regularnie praktykujących min. 5 miesięcy
JOGA 2 - dla regularnie praktykujących min. 1,5 roku
JOGA 3 - dla regularnie praktykujących min. 5 lat, nauczyciele jogi

TERAPIA - konsultacja i indywidualnie dobrana praktyka; konieczne zapisy
KRĘGOSŁUP - dla osób z bólem pleców
ŁAGODNA - regeneracyjna; dla pań w ciąży lub z okresem; dla seniorów; po chorobie
KURS PODSTAWOWY - 3-miesięczny kurs dla początkujących; grupa zamknięta; konieczne zapisy