

WRZESIEŃ

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
											8:30-9:30 MEDYTACJA W RUCHU		
9:00-10:30 SENIORZY		9:00-10:30 JOGA 1				9:00-10:30 JOGA 1				9:00-10:30 JOGA 1			
10:30-12:00 CIĘŻARNE		10:30-11:30 MAMA+MALUCH		10:30-12:00 CIĘŻARNE		10:30-11:30 MAMA+MALUCH		10:30-12:00 CIĘŻARNE		10:30-12:00 JOGA 2			
		12:00-14:00 JOGA 3				12:00-14:00 JOGA 3							
17:00-18:30 KRĘGOSŁUP		17:00-18:30 JOGA 1		17:00-18:30 KRĘGOSŁUP	17:00-18:30 ŁAGODNA	17:00-18:30 TERAPIA JOGA		17:00-18:30 KRĘGOSŁUP					
18:30-20:00 JOGA 1	18:30-20:00 JOGA 2	18:30-20:00 JOGA 1	18:30-20:00 KURS PODSTAWOWY	18:30-20:00 JOGA 2	18:30-20:00 JOGA 0	18:30-20:00 JOGA 1	18:30-20:00 KURS PODSTAWOWY	18:30-20:00 JOGA 1				18:30-20:00 JOGA 1	
20:00-21:30 JOGA 1		20:00-21:30 JOGA 2		20:00-21:30 JOGA 1		20:00-21:30 JOGA 2							

Szkoła JogaRytm
ul. Rokosowska 4
602 77 46 77

JOGA 0 - początkujący; oczekujący na kurs podstawowy
 JOGA 1 - po 3-miesięcznym kursie podstawowym lub regularnie praktykujący min. 5 miesięcy
 JOGA 2 - regularnie praktykujący min. 1,5 roku
 JOGA 3 - regularnie praktykujący min. 5 lat, nuczyciele

KURS PODSTAWOWY - 3-miesięczny kurs dla początkujących; konieczne zapisy
 KRĘGOSŁUP - dla osób ze schorzeniami kręgosłupa; konieczne zapisy
 ŁAGODNA - ciężarne; menstruacja; po chorobie; dla zmęczonych
 TERAPIA - konsultacja i indywidualnie dobrana praktyka; konieczne zapisy