



Grafik zajęć jogi - marzec 2018r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00-8:30 ogólna/ początkująca Ania Z.	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Iwona M.	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Agnieszka	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Ania Z.	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Leszek	8:00-8:45 pranajama Leszek 10, 17, 24 i 31.03	
09:00-10:30 ogólna/początkująca Leszek	09:00-10:30 początkująca 1) Anna Ch.	09:00-10:30 ogólna/początkująca Kinga K.	09:00-10:30 Początkująca 1) Anna B.	09:00-10:30 Początkująca 1) Leszek	09:00-10:30 ogólna Leszek	09:00-10:30 ogólna Marek
12:00-13:00 NOWE dla mam Anna B. Pierwsze zajęcia 5.03			12:00-13:00 NOWE dla mam Anna B.		10:30-12:00 łagodna Anna E / Anna Ch.	10:30-12:00 łagodna Iwona
	13:15-14:15 lunch joga Anna Ch.		13:15-14:15 lunch joga Anna B.	13:15-14:15 lunch joga Anna B.	12:30-14:00 początkująca Anna E / Anna Ch	12:30-14:00 początkująca Iwona
15:30-17:00 początkująca 1) Iwona	15:30-17:00 ogólna/początkująca Ania Ch.	15:30-17:00 początkująca 1) Kinga B.	15:30-17:00 ogólna Leszek	15:30-17:00 łagodna Anna Ch.		15:00-15:45 dzieci Leszek
17:00-18:30 kręgosłup Iwona	17:00-18:30 ogólna Leszek	17:00-18:30 kobieta Iwona	17:00-18:30 początkująca Iwona 1)	17:00-18:30 kręgosłup Kinga B.	Grupy tematyczne w marcu: 1.03 – pozycje stojące z krzesłem 8.03 – barki i szyja 15.03 - wygięcia do tyłu 22.03 – wygięcia do przodu 29.03 – skręty	17:00-18:00 praktyka własna
18:30-20:00 początkująca Leszek	18:30-20:00 łagodna Anna E./Kinga B.	18:30-20:00 początkująca Iwona	18:30-20:00 tematyczna Iwona/Leszek	18:30-20:00 początkująca Kinga B.		18:00-20:00 ogólna 2 Leszek
20:00-21:30 ogólna Leszek	20:00-21:30 początkująca kręgosłup Anna E./ Kinga B.	20:00-21:30 kręgosłup Leszek	20:00-21:30 początkująca kręgosłup Iwona M.	20:00-21:30 regeneracyjna Leszek		

1) Na tę grupę początkującą mogą przychodzić osoby dłużej ćwiczące.