



wrzesień 2017r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00-8:30 ogólna/ początkująca Ania Z.	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Ania Z.	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Agnieszka	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Kinga K.	7:00-8:30 ogólna/ początkująca Leszek	8:00-8:45 pranajama Leszek 2, 9, 16 i 30.09	
09:00-10:30 ogólna/początkująca Leszek	09:00-10:30 początkująca 1) Anna Ch.	09:00-10:30 ogólna/początkująca Anna B.	09:00-10:30 Początkująca 1) Agnieszka	09:00-10:30 Początkująca 1) Leszek	09:00-10:30 ogólna Leszek	09:00-10:30 ogólna Marek
11:00-12:30 seniorzy 1) Agnieszka od 4.09			11:00-12:30 seniorzy 1) Agnieszka		10:30-12:30 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. od 1.09	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 od 10 września
17:00-18:30 kręgosłup Iwona	17:00-18:30 ogólna Leszek/Kinga	17:00-18:30 kobieca Iwona	17:00-18:30 początkująca Iwona 1)	17:00-18:30 kręgosłup Kinga B.	Grupy tematyczne we wrześniu: 7.09 – pozycje stojące 14.09 – z krzesłem 21.09 – pozycje siedzące 28.09 - skrety	16:00-17:30 aktywni od 17 września
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 3, 10 i 17.09
20:00-21:30 ogólna Leszek	20:00-21:30 początkująca Anna E./ Agnieszka	20:00-21:30 kręgosłup Leszek	20:00-21:30 początkująca kręgosłup Anna E.	20:00-21:30 regeneracyjna Leszek		

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