

ROZVRH LEKCIÍ V HARMONY ŠTÚDIU od 30.júna 2021

	8:15	15:30	17:00	18:30	INDIVIDUÁLNE LEKcie
PONDELOK	VINYASA JOGA ** aktívna lekcía 60 min s Lenkou	JOGA ZDRAVÝ CHRbÁT * pre začiatočníkov 60 min s Mariánom	POWERJOGA ** aktívna lekcía 60 min s Mariánom	JOGA ZDRAVÝ CHRbÁT * pre začiatočníkov 60 min s Evou	
	INDIVIDUÁLNE LEKcie	16:10	17:30	19:00	
UTOROK		POWERJOGA ** aktívna lekcía 60 min s Mariánom	JOGA ZDRAVÝ CHRbÁT * pre začiatočníkov 60 min s Marianom	VINYASA JOGA *** pre pokročilých 60 min s Lenkou	
	8:30	16:10	17:30	19:00	
STREDA	POWERJOGA ** aktívna lekcía 60 min s Jankou	JOGA ZDRAVÝ CHRbÁT * pre začiatočníkov 60 min s Nenou	FLOW JOGA ** aktívna lekcía 60 min s Nenou	JOGA ZDRAVÝ CHRbÁT * pre začiatočníkov 60 min	
	10:30	INDIVIDUÁLNE LEKcie	17:00	INDIVIDUÁLNE LEKcie	INDIVIDUÁLNE LEKcie
ŠTVRTOK	SENIOR JOGA * pre začiatočníkov bez ohľadu na vek:) s Mariánom		POWERJOGA *** pre pokročilých 60 min s Evou		
	INDIVIDUÁLNE LEKcie	16:10	17:30	19:00	
PIATOK		JOGA PRE DETI Detičky od 4 do 10 rokov 50 minút s Baškou	POWERJOGA ** aktívna lekcía 60 min s Nenou	LIEČIVÁ JOGA ** lekcía s dlhšou relaxáciou 60 min s Nenou	
SOBOTA	PRIESTOR HARMONY STUDIA K DISPOZICII NA PRENAJOM				
	9:00			18:30	19:45
NEDEĽA	POWERJOGA ** aktívna lekcía 60 min s Evou			ZEN JOGA * pre začiatočníkov 60 min s Veronikou	MEDITÁCIA pre všetkých 60 min s Mariánom
NA LEKcie JOGY JE POTREBNÉ SA PRIHLÁSIŤ A ZAREZEROVAŤ SI MIESTO NA www.harmonystudio.sk					
AKO SI VYBRAŤ LEKciu * NEMÁM SKÚSENOSŤ S JOGOU - pre začiatočníkov, ** MÁM NEJAKÚ SKÚSENOSŤ S JOGOU - aktívna lekcía, *** MÁM SKÚSENOSŤI S JOGOU - pre pokročilých					