

ROZVRH LEKCIÍ V HARMONY ŠTÚDIU od 1.septembra 2021

	8:15		17:00	18:30 AJ ONLINE	INDIVIDUÁLNE LEKCIE
PONDELOK	VINYASA JOGA ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou		POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Mariánom	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min s Evou	
	INDIVIDUÁLNE LEKCIE		17:30	19:00	
UTOROK			JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min s Marianom	VINYASA JOGA *** pre pokročilých 60 min s Lenkou	
	8:30		17:30	19:00	
STREDA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Jankou		FLOW JOGA ** aktívna lekcia 60 min s Nenou	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min	
	10:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	17:00	2.9. a 9.9. 18:30	od 16.9. 18:30
ŠTVRTOK	SENIOR JOGA * pre začiatočníkov bez ohľadu na vek:) s Mariánom		POWERJOGA *** pre pokročilých 60 min s Evou	GRAVIDJOGA cvičenie pre tehotné ženy 60 min s Evou	ASTANGA JOGA ** aktívna lekcia 60 min s Peťom
	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	16:10	17:30 AJ ONLINE	19:00	
PIATOK		JOGA PRE DETI Detičky od 4 do 10 rokov 50 minút s Baškou	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min s Nenou	LIEČIVÁ JOGA ** aktívna lekcia s dlhšou relaxáciou 60 min s Nenou	
SOBOTA	PRIESTOR HARMONY STUDIA K DISPOZICII NA PRENAJOM				
	9:00 AJ ONLINE			18:30	19:45
NEDEĽA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 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 NA www.harmonystudio.sk alebo zavolať či pošli SMS 0944 061656					
AKO SI VYBRAŤ LEKCIU * NEMÁM SKÚSENOSŤ S JOGOU - pre začiatočníkov, ** MÁM NEJAKÚ SKÚSENOSŤ S JOGOU - aktívna lekcia, *** MÁM SKÚSENOSTI S JOGOU - pre pokročilých					
ONLINE LEKCIE PREBIEHAJÚ OD 20.9.2021					