

## ROZVRH LEKCIÍ V HARMONY ŠTÚDIU od 1.októbra 2021

	<b>8:15</b>		<b>17:00</b>	<b>18:30 AJ ONLINE</b>	<b>19:45</b>
<b>PONDELOK</b>	<b>VINYASA JOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou		<b>POWERJOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Mariánom	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 60 min s Evou	<b>DYCHOM K SEBE</b> <small>komunitné stretávanie za dobrovoľný príspevok</small> 60 min s Jurajom
	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>		<b>17:30</b>	<b>19:00</b>	
<b>UTOROK</b>			<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 60 min s Marianom	<b>VINYASA JOGA</b> *** pre pokročilých 60 min s Lenkou	
	<b>8:30</b>	<b>16:10</b>	<b>od 15.9. 17:30</b>	<b>19:00</b>	
<b>STREDA</b>	<b>POWERJOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Evou	<b>TEENAGE JOGA</b> tyzio cvičenie pre teenagerov 50 min. s Nenou	<b>FLOW JOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Nenou	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 60 min. s Jankou	
	<b>10:30</b>	<b>15:30 AJ ONLINE</b>	<b>17:00</b>	<b>18:30</b>	
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>SENIOR JOGA</b> * pre začiatočníkov <small>bez ohľadu na vek:)</small> s Mariánom	<b>GRAVIDJOGA</b> cvičenie pre tehotné ženy 60 min s Evou	<b>POWERJOGA</b> *** pre pokročilých 60 min s Evou	<b>ASHTANGA JOGA - kurz</b> ** aktívna lekcia 60 min s Peťom	
	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>	<b>16:10</b>	<b>17:30 AJ ONLINE</b>	<b>19:00</b>	
<b>PIATOK</b>		<b>JOGA PRE DETI</b> Detičky od 4 do 10 rokov 50 minút s Baškou	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 60 min s Nenou	<b>LIEČIVÁ JOGA</b> ** aktívna lekcia s dlhšou relaxáciou 60 min s Nenou	
<b>SOBOTA</b>	<b>PRIESTOR HARMONY STUDIA K DISPOZICII NA PRENAJOM</b>				
	<b>9:00 AJ ONLINE</b>			<b>18:00</b>	<b>19:15</b>
<b>NEDEĽA</b>	<b>POWERJOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Evou			<b>ZEN JOGA</b> * pre začiatočníkov 60 min s Veronikou	<b>MEDITÁCIA</b> pre všetkých 60 min s Mariánom
<b>NA LEKCIE JOGY JE POTREBNÉ SA PRIHLÁSIŤ NA <a href="http://www.harmonystudio.sk">www.harmonystudio.sk</a> alebo zavolaj či pošli SMS <b>0944 061656</b></b>					
<b>AKO SI VYBRAŤ LEKCIU * NEMÁM SKÚSENOSŤ S JOGOU - pre začiatočníkov</b>					
<b>** MÁM NEJAKÚ SKÚSENOSŤ S JOGOU - aktívna lekcia, *** MÁM SKÚSENOSTI S JOGOU - pre pokročilých</b>					