

ROZVRH LEKCIÍ V HARMONY ŠTÚDIU od 18.3.2022

	8:15	15:30	17:00 AJ ONLINE	18:30 AJ ONLINE	INDIVIDUÁLNE LEKCIE
PONDELOK	VINYASA JOGA ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou Č.	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Adri	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min s Evou	
	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	15:30	17:30	19:00	
UTOROK		KUNDALINÝ JOGA 90 min. so Sitou	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou	VINYASA JOGA *** pre aktívna lekcia 60 min s Lenkou	
	8:00	16:10	17:30	19:00 AJ ONLINE	
STREDA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou Č.	GRAVIDJOGA cvičenie pre tehotné 60 min so Zuzkou Č.	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT ** mierne aktívna lekcia 60 min s Jankou	
	10:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	17:00 AJ ONLINE	18:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE
ŠTVRTOK	SENIOR JOGA * pre začiatočníkov 60 min s Evou Harris		POWERJOGA *** pre pokročilých 60 min s Evou	ASTHANGA JOGA ** aktívna lekcia s Petrom	
	8:00	16:10	17:20	19:00	
PIATOK	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min. od 11.4.2022	JOGA PRE DETI Detičky od 4 do 9 rokov 50 minút s Baškou	CORE JOGA ** aktívna lekcia 50 min s Adri	LIEČIVÁ JOGA * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou Č.	
SOBOTA	PRIESTOR HARMONY ŠTÚDIA K DISPOZÍCII NA PRENÁJOM				
	9:00 AJ ONLINE			18:30	
NEDEĽA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Evou			JOGA AKO ZDRAVÝ POHYB KURZ - od 17.4.2022 7 lekcií - 45 eur, max.12 osôb	
	* pre začiatočníkov - NEMÁM SKÚSENOSŤ S JOGOU		** aktívna lekcia - MÁM RÁD/RADA AKTÍVNE CVIČENIE		
	***pre pokročilých - MÁM SKÚSENOSTI S JOGOU		ONLINE LEKCIE PREBIEHAJÚ CEZ APLIKÁCIU ZOOM		