

ROZVRH LEKCIÍ V HARMONY ŠTÚDIU - od 14.11.2022

	8:15	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	17:00	18:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE
PONDELOK	VINYASA JOGA ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou		POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Adri	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min s Evou	
	INDIVIDUÁLNE LEKCIE		17:30	19:00	
UTOROK		KUNDALÍNY JOGA 75 min. so Sitou	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou	VINYASA JOGA *** pre aktívna lekcia 60 min s Lenkou	
	6:30	8:00	16:10	17:30	19:00
STREDA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min so Zuzkou	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min Eva alebo Zuzka	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou	GRAVIDJOGA cvičenie pre tehotné 60 min so Zuzkou	JOGA PRE VŠETKÝCH ** mierne aktívna lekcia 60 min s Jankou
	10:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	17:00	18:30
ŠTVRTOK	SENIOR JOGA * pre začiatočníkov 60 min s Zuzkou			POWERJOGA *** pre pokročilých 60 min s Evou	ASTHANGA JOGA ** aktívna lekcia s Petrom
	8:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	16:10	17:30	19:00
PIATOK	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min. so Zuzkou		JOGA PRE DETI detičky od 4 do 9 rokov 50 minút s Baškou	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min so Zuzkou	LIEČIVÁ JOGA * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou
SOBOTA	PRIESTOR HARMONY ŠTÚDIA K DISPOZÍCII NA PRENÁJOM				
	9:00			17:00	18:30
NEDEĽA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Evou		NEDEĽA 1.1.2023 o 18:00 VÍTANIE NOVÉHO ROKU 108 SURYA NAMASKAR	JOGA ZDRAVÝ POHYB KURZ - od 8.januára 2023 8 lekcí – 60 eur, max.15 osôb	ZDOKONAL' SVOJU PRAX KURZ - od 8.januára 2023 8 lekcí – 60 eur, max.15 osôb
	* pre začiatočníkov - NEMÁM SKÚSENOSŤ S JOGOU		** aktívna lekcia - MÁM RÁD/RADA AKTÍVNE CVIČENIE		
	*** pre pokročilých - MÁM SKÚSENOSTI S JOGOU		KURZY PREBIEHAJÚ SAMOSTATNE		
NA LEKCIE JOGY JE POTREBNÉ SA PRIHLÁSIŤ NA www.harmonystudio.sk , alebo SMS 0944 061656					
SME TU PRE VÁS VŽDY 15 MINÚT PRED A 15 MINÚT PO LEKCII					