

## ROZVRH LEKCIÍ V HARMONY ŠTÚDIU - od 9. februára 2023

	<b>8:00</b>	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>	<b>17:00</b>	<b>18:30</b>	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>
<b>PONDELOK</b>	<b>VINYASA JOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou		<b>POWERJOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Adri	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 65 min s Evou	
	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>	<b>15:30</b>	<b>17:30</b>	<b>19:00</b>	
<b>UTOROK</b>		<b>KUNDALÍNY JOGA</b> 90 min. so Sitou	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou	<b>VINYASA JOGA</b> *** pre pokročilých 60 min s Lenkou	
	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>	<b>8:00</b>	<b>16:10</b>	<b>17:30</b>	<b>19:00</b>
<b>STREDA</b>		<b>POWERJOGA</b> ** aktívna lekcia 60 min Eva alebo Zuzka	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou	<b>KURZ GRAVIDJOGA</b> od 11.januára 2023 60 min so Zuzkou	<b>JOGA PRE VŠETKÝCH</b> ** mierne aktívna lekcia 60 min s Jankou
	<b>7:30</b>	<b>10:30</b>	<b>15:30</b>	<b>17:00</b>	<b>18:30</b>
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>RANNÁ VINYASA</b> ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou	<b>SENIOR JOGA</b> * pre začiatočníkov 60 min s Zuzkou	<b>ŠKOLA MEDITÁCIE</b> KURZ od 12.1.2023 8 lekcii/60 Eur 60 min. so Sitou	<b>POWERJOGA</b> *** pre pokročilých 70 min s Evou Jurčovou	<b>KURZ ASTHANGA JOGA</b> od 9.3.2023 otvorená lekcia s Petrom
	<b>8:30</b>	<b>INDIVIDUÁLNE LEKCIE</b>	<b>16:00</b>	<b>17:30</b>	<b>19:00</b>
<b>PIATOK</b>	<b>JOGA ZDRAVÝ CHRÁT</b> * pre začiatočníkov 60 min. so Zuzkou		<b>ŠKOLA MEDITÁCIE</b> Od 10.2.2023 8lekcii/60 Eur 60 minút so Sitou	<b>JOGA AKO ZDRAVÝ POHYB</b> KURZ – od 17.marca 2023 8 lekcii – 60 eur, max.12 osôb	<b>LIEČIVÁ JOGA</b> * pre začiatočníkov 70 min so Zuzkou
<b>SOBOTA</b>	<b>PRIESTOR HARMONY ŠTÚDIA K DISPOZÍCII NA PRENÁJOM</b>				
	<b>9:00</b>			<b>17:00</b>	<b>18:30</b>
<b>NEDEĽA</b>	<b>POWERJOGA</b> ** aktívna lekcia 70 min s Evou			<b>ZDOKONAL' SVOJU PRAX</b> KURZ - od 5. marca 2023 8 lekcii – 60 eur, max.12 osôb	<b>JOGA AKO ZDRAVÝ POHYB</b> KURZ - od 5. marca 2023 8 lekcii – 60 eur, max.12 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 <a href="http://www.harmonystudio.sk">www.harmonystudio.sk</a> , alebo SMS 0944 061656					
<b>SME TU PRE VÁS VŽDY 15 MINÚT PRED A 15 MINÚT PO LEKCIÍ</b>					