



yoga academy

11 - 17 marca

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
Mysore Shala	Yoga Shala	Mysore Shala	Yoga Shala	Mysore Shala	Yoga Shala	Mysore Shala	Yoga Shala	Mysore Shala	Yoga Shala	Mysore Shala	Yoga Shala	Mysore Shala	Yoga Shala
7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Seria Prowadzona Mateusz					
8:45-10:00 Praktyka własna		8:45-10:00 Praktyka własna		8:45-10:00 Praktyka własna		8:45-10:00 Praktyka własna							9:00-10:30 Ashtanga Seria Prowadzona Mateusz
			10:00-11:30 Joga, poziom 0-1 Mateusz		10:00-11:30 Yin Joga Beata Z.		10:00-11:30 Joga, poziom 0-1 Mateusz				10:00-11:30 Yin Joga Beata Z.		
18:00-20:00 Ashtanga Mysore Mateusz		18:00-20:00 Ashtanga Mysore Mateusz	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa Krama Beata	18:00-20:00 Ashtanga Mysore Mateusz	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa Ania	18:00-20:00 Ashtanga Mysore Mateusz		18:00-19:30 Ashtanga Seria Prowadzona Mateusz					
	20:00-21:30 Wstęp do jogi Mateusz	20:00-21:30 Wstęp do Ashtangi Mania			20:00-21:30 Wstęp do jogi Mateusz		20:00-21:30 Sekwencja księżycowa Beata Z.		20:00-21:30 Wstęp do jogi Zuzia				