



yoga academy

22 - 28 kwietnia

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														
22 KWIETNIA ZAJĘCIA ZAWIESZONE														7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:30 Ashtanga Seria Prowadzona Mateusz							
														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 Mania	
															10:00-11:30 Joga, poziom 0-1 Mateusz		10:00-11:30 Joga Łagodna: Yin Joga Beata Z.		10:00-11:30 Joga, poziom 0-1 Mateusz					10:00-11:30 Joga Łagodna: Yin Joga Beata Z.			
														18:00-20:00 Ashtanga Mysore Mateusz	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa Krama Iza	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 Mania							
														20:00-21:30 Wstęp do Ashtangi Mania			20:00-21:30 Wstęp do jogi Mateusz		20:00-21:30 Joga Łagodna: Joga regeneracyjna Krycia		20:00-21:30 Wstęp do jogi Zuzia						