



yoga academy

10 - 16 czerwca

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 <b>Mateusz</b>				7:00-8:45 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>				7:00-8:45 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>					
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 <b>Mateusz</b>
			10:00-11:30 Joga, poziom 0-1 <b>Mateusz</b>		10:00-11:30 Joga Łagodna: Yin Joga <b>Beata Z.</b>		10:00-11:30 Joga, poziom 0-1 <b>Mateusz</b>				10:00-11:30 Joga Łagodna: Yin Joga <b>Beata Z.</b>		
18:00-20:00 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>		18:00-20:00 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa Krama <b>Iza</b>	18:00-20:00 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa <b>Ania</b>	18:00-20:00 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>		18:00-19:30 Ashtanga Seria Prowadzona <b>Mateusz</b>					
	20:00-21:30 Wstęp do jogi <b>Mateusz</b>	20:00-21:30 Wstęp do Ashtangi <b>Mania</b>			20:00-21:30 Wstęp do jogi <b>Mateusz</b>		20:00-21:30 Joga Łagodna: Joga regeneracyjna <b>Krysia</b>		20:00-21:30 Wstęp do jogi <b>Mania</b>				