



yoga academy

27 maja – 02 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 Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:45 Ashtanga Mysore Mateusz		7:00-8:30 Ashtanga 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 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		18:00-20:00 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 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 Joga Łagodna: Joga regeneracyjna Krysia		20:00-21:30 Wstęp do jogi Krysia				