



yoga academy

09 - 15 września

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
7:00-8:30 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>				7:00-8:30 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>				<b>PEŁNIA</b> Pierwsza Seria Prowadzona ZAWIESZONA					
8:30-10:00 Praktyka własna				8:30-10:00 Praktyka własna									9:00-10:30 Ashtanga Seria Prowadzona <b>Mateusz</b>
			10:00-11:30 Joga Łagodna: poziom 0-1 <b>Mateusz</b>		10:00-11:30 Joga Łagodna: Yin Joga <b>Beata Z.</b>		10:00-11:30 Joga Łagodna: 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 Sekwencja Księżycowa <b>Beata Z.</b>	18:00-20:00 Ashtanga Mysore <b>Mateusz</b>	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa <b>Natalia</b>	<b>PEŁNIA</b> Pierwsza Seria Prowadzona ZAWIESZONA					
	20:00-21:30 Joga Łagodna: Wstęp do jogi <b>Mateusz</b>		20:00-21:30 Zdrowy kręgosłup <b>Ula</b>		20:00-21:30 Joga Łagodna: Wstęp do jogi <b>Mateusz</b>		20:00-21:30 Wstęp do Ashtangi <b>Mania</b>		20:00-21:30 Joga Łagodna: Wstęp do jogi <b>Natalia</b>				