



yoga academy

23 - 29 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 Mateusz				7:00-8:30 Ashtanga Mysore Mateusz				7:00-8:30 Ashtanga Mysore Mateusz					
8:30-10:00 Praktyka własna				8:30-10:00 Praktyka własna				8:30-10:00 Praktyka własna					9:00-10:30 Ashtanga Seria Prowadzona Mateusz
			10:00-11:30 Joga Łagodna: poziom 0-1 Mateusz		10:00-11:30 Joga Łagodna: Yin Joga Beata Z.		10:00-11:30 Joga Łagodna: 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 Sekwencja Księżycowa Beata Z.	18:00-20:00 Ashtanga Mysore Mateusz	18:00-19:30 Joga Łagodna Vinyasa Natalia	18:00-19:30 Ashtanga Seria Prowadzona Mateusz					
	20:00-21:30 Joga Łagodna: Wstęp do jogi Mateusz		20:00-21:30 Zdrowy kręgosłup Ula		20:00-21:30 Joga Łagodna: Wstęp do jogi Mateusz		20:00-21:30 Wstęp do Ashtangi Mania		20:00-21:30 Joga Łagodna: Wstęp do jogi Natalia				