

STUDIO JOGI YAM

2019/2020

Poznań
www.joga-yam.pl

ul. Kochanowskiego 4,
studio@joga-yam.pl

tel. Asia 797-130-616



PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	7:00-8:30 Hatha Joga 0+1	9:00-10:30 Vinyasa 0+1								
10:00-11:30	Alicja							9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
Hatha Joga 1								Hatha Joga 0+ 1	Hatha Joga 1	Vinyasa - Ifa
Basia								Kasia M	Asia	raz w miesiącu
		11:00-12:30	11:00-12:15	11:00-12:30				11:00-12:30		18 września
		Joga dla seniorów	Joga dla mam	Joga dla				Joga dla ciężarnych		
		Asia	z dziećmi	ciężarnych				ciężarnych		
		12:30 - 14:00	Arleta	Kasia M				Kasia M		
		Joga dla						508-873-738		
		ciężarnych								
16:00 - 17:15		Arleta		16:15-17:45		16:15 - 17:45				
Hatha Joga 0 start				Hatha joga 0+1		Joga 45+				
Asia		15:45 - 17:15		Asia/Alina		Iza				
		Joga 45+								
	18:45 - 19:45	Iza		17:30 - 19:00		16:45 - 17:45	17:30 - 19:00			
17:30 - 19:00	Feldenkrais			Hatha Joga 1		Cantenica 1	Hatha joga 1	17:30 - 19:00		
Hatha Joga 1	Monika	17:30 - 18:45		Basia		Julita	Kasia M	Hatha Joga 1		
Asia	od 16-09	Hatha Joga				17:45 - 18:45		Asia		17:30-18:45
		Asia 0- start				Cantenica 2				Medytacja prowadzona
	20:00-21:45					Julita	18:00-19:30			Justyna
19:05-19:35	Inner Dance	18:50-19:50				18:45 - 19:45	Yin joga			
Medytacja	Grzegorz i	TRE				Cantenica 1	Monika 1			18:30-20:00
z gongiem	Magda	Paweł				Julita				Hatha Joga 1
								19:30-21:00		Asia
20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	Hatha Joga 1		
Hatha Joga 2	Hatha Joga 1+0	Hatha Joga 1	Power vinyasa 2	Hatha Joga 2	Vinyasa	Hatha Joga 1	wstęp do Power	Alina		
Asia	Monika	Asia	- Ifa	Asia	Ifa gr 0+1	Arleta	vinyasa 1 - Ifa			
						20:00 - 21:30				
						J. kręgosłupa				
						Iwona				
kolor zielony - nie obowiązują karty typu multisport,Ok,Fit										
POZIOMY:	0 - grupa dla zaczynających		1 - grupa o poziomie początkującym		2 - grupy mieszane					