

PLAN LISTOPAD 2011

PONIEDZIAŁEK	WTOREK (oprócz 1.11)	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK (oprócz 11.11)	SOBOTA	NIEDZIELA
10.00-11.30 Kręgosłup* Bartek		10.00-11.30 Kręgosłup* Marta		10.00-11.30 Kręgosłup* Marta	10.00-11.30 Łagodna Marta/Anita/Artur	10.00-11.30 Kręgosłup* Marta/Anita/Artur
					11.30-13.00 Kręgosłup* Marta/Anita/Artur (oprócz 12.11)	11.30-13.00 Kręgosłup* Marta/Anita/Artur (oprócz 13.11)
			16.30-18.00 KLUB YOGA MEDICA Bartek (10.11 Artur)		13.00-14.00 Joga dla dzieci* Marta/Anita (oprócz 12.11)	
17.00-18.00 Kręgosłup* Marta/Artur	17.00-19.00 KLUB YOGA MEDICA Bartek	17.00-18.00 Kręgosłup* Artur		17.00-18.30 Kręgosłup+długi relaks z pranajamą* Marta		
18.00-19.00 Łagodna Marta/Artur		18.00-19.00 Kręgosłup z pranajamą* Artur	18.00-19.00 Kręgosłup* Bartek (10.11 Artur)			
19.00-20.00 Kręgosłup* Anita	19.00-20.00 Pilates z elementami jogi Marta	19.00-20.00 Kręgosłup* Artur	19.00-20.00 Wprowadzenie/ Łagodna Artur			
20.00-21.30 KLUB YOGA MEDICA Bartek	20.00-21.30 Kręgosłup + długi relaks z pranajamą* Artur	20.00-21.30 Wprowadzenie* Anita	20.00-21.30 Kręgosłup + długi relaks z pranajamą* Artur			

Klub Yoga Medica – zajęcia wyłącznie dla członków Klubu


Łagodna – sesja ogólna dla wszystkich,

Kręgosłup – ćwiczenia w zespołach bólowych kręgosłupa (* wymagana rezerwacja)

Pranajama - ćwiczenia oddechowe

Wprowadzenie – zajęcia wprowadzające dla początkujących (*wymagana rezerwacja)

Pilates z elementami jogi – rozciąganie i uelastycznianie mięśni ciała

 możliwość pozostania na drugiej godzinie zajęć (blok dwugodzinny)