

## PLAN LUTY 2012

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						9.00-10.00 Kręgosłup* Marta/Artur
10.00-11.30 Kręgosłup* Bartek		10.00-11.30 Kręgosłup* Marta		10.00-11.30 Kręgosłup* Marta	10.00-11.30 Łagodna Marta/Artur	10.00-11.30 Kręgosłup* Marta/Artur
					11.30-13.00 Kręgosłup* Marta/Artur	11.30-13.00 Kręgosłup* Marta/Artur
					13.00-14.00 Joga dla dzieci* Marta/Artur	
17.00-18.00 Kręgosłup* Artur	17.00-19.00 KLUB YOGA MEDICA Bartek	17.00-18.00 Kręgosłup * Marta	16.30-18.00 KLUB YOGA MEDICA Bartek	17.00-18.30 Kręgosłup+długi relaks z pranajamą* Marta	14.00-14.40 Zajęcia logopedyczne dla dzieci*	
18.00-19.00 Łagodna Artur		18.00-19.00 Kręgosłup z pranajamą * Marta	18.00-19.00 Kręgosłup* Bartek	18.30-20.00 Joga w ciąży* Marta		
19.00-20.00 Kręgosłup* Artur	19.00-20.00 Kręgosłup* Artur	19.00-20.00 Pilates z elementami jogi * Marta	19.00-20.00 Łagodna Artur			
20.00-21.30 KLUB YOGA MEDICA- SESJA TEMATYCZNA Bartek	20.00-21.30 Kręgosłup + długi relaks z pranajamą* Artur	20.00-21.30 Wprowadzenie* Marta	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

**Joga w ciąży** - zajęcia od II trymestru