

JÓGATEREM ÓRAREND 11.17. - 11.23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
9:00							
9:30		9:30-11:00 ROMÁN JUDIT Iyengar jóga 1-2. Kerülj harmóniába	9:30-11:00 ROMÁN JUDIT Női jóga Iyengar módszerrel	9:30-11:00 ROMÁN JUDIT Iyengar jóga 1-2. Kerülj harmóniába	9:30-11:00 GLUSCEVIC HAJNAL Tartásjavító Iyengar jóga		
10:00	10:15-11:45 GLUSCEVIC HAJNAL Iyengar jóga 1-2.						
10:30							
11:00							
11:30							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	16:15-17:15 PRÁGER ANNA Gyerekjóga						
17:00							
17:30	17:30-19:00 GARAI VALI Iyengar jóga 1. A mozgás örömeért (HU/EN)	17:30-19:00 SZOYKA ENIKŐ Iyengar jóga 1-2. Mindenkinek	17:30-19:00 SZOYKA ENIKŐ Senior jóga	17:30-19:00 TÖREKI RACHEL Kezdő és újrakezdő Iyengar jóga			18:00-19:30 *** TÖREKI RACHEL Női jóga 50 felett
18:00							
18:30							
19:00						19:00-20:30 *** KÉSELY HAJNI Relaxációs hangfürdő	
19:30	19:15-20:45 PRÁGER ANNA Női jóga	19:15-20:45 HAVASI SÁNDOR Hatha jóga	19:15-20:45 TÓTH ILDI Iyengar jóga	19:15-20:45 HAVASI SÁNDOR Csakra jógatanfolyam 7/3. alkalom	19:15-20:45 KOSZTIN EMESE Gerincfókuszú Hatha jóga		
20:00							
20:30							
21:00							

GARÁZS ÓRAREND 11.17. - 11.23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
10:00		10:00-11:30 HAVASI SÁNDOR Gerincjóga		10:00-11:30 HAVASI SÁNDOR Gerincjóga			
10:30							
11:00							
17:30	17:30-18:45 GLOVICZKI BALÁZS Tajcsi		17:30-18:45 GLOVICZKI BALÁZS Tajcsi				
18:00							
18:30							
19:00	19:00-20:30 KOVALIK ORSOLYA Hatha jóga		19:15-20:45 CZEIZLER KRISZTINA Őszi kezdő jógatanfolyam 7/7. alkalom				
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

*** A csillaggal jelölt óráinkra bejelentkezés szükséges!