

AKTUÁLNÍ ROZVRH LEKCÍ

platný od 2. 9. 2024

Pondělí	Aneta 7:30 - 8:30 Pilates			Jitka 16:30 - 17:30 Power jóga	Jitka 18:00 - 19:00 Hatha jóga (kurz)	Štěpánka 19:30 - 20:45 Relaxační jóga
Úterý	Aneta 7:00 - 8:00 Pilates	Jitka 8:30 - 9:30 Ranní jóga	Jitka 10:00 - 11:00 SM-systém I. (kurz)	Jitka 16:30 - 17:30 Jóga pro zdravá záda	Jitka 18:00 - 19:00 SM-systém II. (kurz)	
Středa		Jitka 8:00 - 12:00 Individuální lekce		Míša 16:30 - 17:30 Power jóga	Míša 18:00 - 19:00 Jóga pro začátečníky	
Čtvrtek		Jitka 8:00 - 9:00 Ranní jóga		Jitka 16:30 - 17:30 Harmonizační jóga	Jitka 18:00 - 19:00 SM-systém III. (kurz)	Natalie 19:30 - 20:30 Jogalates
Pátek	Aneta 7:30 - 8:30 Pilates					
Sobota	Barča 7:30 - 8:30 Dynamic energy		Míša, Valča 9:00 - 10:00 Ranní refresh jóga			
Neděle					Anna 18:00 - 19:15 Jemná jóga	