

Rozvrh hodin Yogafriends studio 17.2. - 30.6. 2020

PO	SÁL			15:00-16:00 PILATES PAVLA	16:00-17:00 PILATES 2 PAVLA	17:30-18:45 VINYASA FLOW ANDREA O.	19:00-20:15 HATHA JÓGA VLAŽKA	
	BÓDHI	6:00 -8:15 ASHTANGA JÓGA - mysore ANDREA B.			16:15-17:15 JÓGA ZAČÁTEČNÍCI ANDREA O.	19:00-20:00 Jóga na vlně dechu Petr		
ÚT	GANÉŠA	7:30 -8:30 RANNÍ VÝZVA . muži PETRA			16:00-17:00 GRAVID J.A MÍČE ANDREA+ PETRA	17:10-18:10 JÓGA TERAPIE ANDREA O.	18:15-19:15 PILATES LUCKA	19:30 -20:45 Yoga in English • otevřená • MARIE
	BÓDHI			17:00-18:30 ASHTANGA JÓGA - mysore • otevřená • ANDREA B.		18:45-19:45 YIN YOGA a aromaterapie ANDREA O.		
ST	GANÉŠA	7:15 - 8:15 RANNÍ JÓGA PETRA	9:00-10:15 YIN YOGA • otevřená • ANDREA O.	16:30-17:45 HATHA JÓGA VLAŽKA		18:00-19:00 JÓGA pro všechny MÍŠA	19:10-20:40 ASHTANGA JÓGA • otevřená • ANDREA B.	
	BÓDHI	6:00 -8:15 ASHTANGA JÓGA - mysore ANDREA B.			16:45-17:45 JÓGA pro všechny od 18.3. MÍŠA	18:00-19:00 HATHA JÓGA začátečníci VLAŽKA		
ČT	GANÉŠA	7:00- 8:10 REHABILITAČNÍ JÓGA PETRA	8:30-09:45 HATHA JÓGA • otevřená • Jitka	16:15-17:15 DĚTSKÁ JÓGA/ Feldenkraisova® metoda ŠTĚPÁNKA, ELIŠKA		17:30-19:00 HORMON. JÓGA PETRA	19:10-20:40 ASHTANGA JÓGA ANDREA B.	
	BÓDHI							
PILATES SÁLEK		Pilates malé skupiny	Kruhový trénink na Reformeru a Stability chair pondělí 17:30 - 18:30, úterý 19:15 - 20:15, čtvrtek 17:30 - 18:30					
PÁ	GANÉŠA	6:00 -8:15 ASHTANGA JÓGA - mysore ANDREA B.	9:00 -10:00 JÓGA (english friendly) • otevřená • / MARIE	• otevřená • - otevřená lekce objednávky viz rezervační systém				
WWW.YOGAFRIENDS.CZ, KOLLÁROVA 34, PLZEŇ								