

Rozvrh Karma Yoga

14. Září – 20. Prosince 2020

	Sál	Dopoledne			Poledne			Odpoledne		
Po	Budha sál	7:00 – 8:00 Jinové pondělí KATKA J. •	8:10 – 9:10 Jemné probuzení JANKA LAURA ••		12:00 – 13:00 Polední jóga VERONIKA C. •••	14:30 – 15:30 Klidná jóga DANA •	16:00 – 17:00 Uvolnění a protažení DANA ••	17:10 – 18:25 Osvěžující jóga po práci –kurz 75 min PAVLA L.	18:30 – 20:00 Hormonální jóga – kurz 90 min FRÍDA G.	20:10 – 21:25 Spicy Vinyasa course 75 min EN ROSIBEL
	Shanti sál					14:30 – 15:25 Dětičky v sítích – 60 min ELIŠKA •	15:30 – 16:25 Teenky v sítích kurz 60 m ELIŠKA ••	16:35 – 17:50 Těhotenská jóga LUCIE S.	18:00 – 19:15 Jóga pro začátečníky– kurz LUCIE S.	19:30 – 20:30 Hatha Aroma Jóga PAVLA A. ••
Út	Budha sál	7:00 – 8:00 Voňavé ráno MONIKA F. ••	8:10 – 9:10 Jemná jóga PAVLA L. ••		12:00 – 13:00 Polední jóga PAVLA L. ••	14:30 – 15:30 Senzační senioři (MČP2) DANA •	16:00 – 17:00 Zářivá a krásná LENKA MIA •••	17:05 – 18:25 Vědomě s Pavlou – kurz 75 min PAVLA L.	18:30 – 20:00 Hatha jóga – Kurz 90 min VERONIKA C.	20:10 – 21:25 Jin jóga–kurz 75 min VERONIKA C.
	Shanti sál						16:00 – 16:55 Teenky akro sítě – kurz 60 m INGRID	17:05 – 18:35 Akro sítě – Kurz 90 min RADKA	18:40 – 19:55 Stress Away – kurz 75 min PETRA	20:00 – 21:00 Beautiful Mind MÍŠA •
St	Budha sál	7:00 – 8:00 Ranní jóga PAVLA ••	8:10 – 9:10 Síla středu LUCIE S. •••		12:00 – 13:00 Polední jóga VERONIKA C. •••	14:00 – 15:00 Baby jóga MÍŠA •	16:00 – 17:00 Fit jóga LENKA MIA •••	17:10 – 18:25 Shakti Shiva Flow – kurz 75 min MARKÉTA	18:35 – 19:35 Power jóga MARUŠKA •••	19:45 – 21:00 Chilli Vinyasa course 75 min EN ROSIBEL
	Shanti sál			9:15 – 10:15 ONKO Jóga LUCIE S.			16:00 – 17:00 Klidná jóga DANA •	17:00 – 17:55 Jóga teenky – Kurz 60 min ZDENA	18:00 – 18:55 Akro teenky – Kurz 60 min RADKA	19:15 – 20:45 Spirální jóga pro zdravá záda – kurz 90 HANKA
Čt	Budha sál	7:00 – 8:00 Ranní jóga LUCIE K. ••	8:10 – 9:10 Dynamická jóga JANKA LAURA ••	10:30 – 11:30 Těhotenská jóga MÍŠA	12:00 – 13:00 Polední jóga HANKA ••	14:30 – 15:30 Senzační senioři (MČP2) LUCIE S. •	16:00 – 16:55 Záda a břicho SANDRA •••	17:15 – 18:15 Dynamická jóga SANDRA •••	18:30 – 20:00 Večerní hatha flow kurz 90 min VERONIKA C.	20:10 – 21:10 Soft Flow–ENGLISH OLGA ••
	Shanti sál		8:00 – 9:00 Létající jóga–kurz 60 min DANIELA				16:00 – 17:00 Klidná jóga DANA •	17:20 – 18:35 Hatha jóga od základů – kurz 75 min LUCIE Š.	18:40 – 19:55 Polepšovna – kurz 75 min NELA	20:05 – 21:05 Jin Jóga VERONIKA D. •
Pá	Budha sál	7:00 – 8:00 Voňavé ráno ELIŠKA ••	8:10 – 9:10 Dynamická jóga JANKA LAURA ••	10:30 – 11:30 Jógahrátky Děti a rodiče •	12:00 – 13:00 Polední jóga JANA LAURA •••	14:30 – 15:30 Senior s radostí KAROLÍNA LEA •	16:00 – 17:00 Jemně dynamická flow KRISTÝNA ••	17:05 – 18:05 Energy Vinyasa ENGLISH KRISTÝNA •••		
	Shanti sál									
So	Budha sál			9:00 – 10:00 Power jóga KRISTÝNA •••	10:05 – 11:05 Power jóga KRISTÝNA •••					
Ne	Budha sál								18:30 – 19:30 Power jóga MARUŠKA •••	19:35 – 20:35 Power jóga MARUŠKA •••