

# ROZVRH KARMA YOGA 2. ledna - 5. dubna 2020

	SÁL	DOPOLEDNE			POLEDNE	ODPOLEDNE					
PO	BUDDHA SÁL	7:00-8:00 Jinové pondělí Nikol ●	8:05-9:05 Jemné probuzení Nikol ●	9:10-10:10 Opakující kurz HJT, Lenka Mia		12:00-13:00 Polední jóga Veronika ●●●	14:30-15:30 Klidná jóga 55+ Dana ●	16:00-16:55 Uvolnění a protažení, Dana ●●	17:10-18:25 Osvěžující jóga po práci Pavla	18:30-20:00 Hormonální jógová terapie Frída	20:10-21:25 Spicy vinyasa ENGLISH, Rosibel
	SHANTI SÁL						14:30-15:25 Dětičky v sítích 6-10 LET, Martina	15:30-16:25 Teenky v sítích 11+, dívky, Martina	16:35-17:50 Těhotenská jóga, Lucie Š.	18:00-19:15 Jóga pro začátečníky od A do Z Lucie Š.	19:30-20:30 Hatha aroma jóga Pavla A. ●●
ÚT	BUDDHA SÁL	7:00-8:00 Voňavé ráno, Martina ●●	8:05-9:05 Jemné ráno Pavla ●	9:15-10:30 Pure hatha Pavla		12:00-13:00 Polední hatha Pavla ●●	14:30-15:30 Senzační senioři Dana Klub seniorů MČ P2	16:00-16:55 Zářivá a krásná Lenka Mia ●●●	17:05-18:20 Vědomě s Pavlou Pavla	18:30-20:00 Čakra flow Veronika	20:10-21:25 Aroma jin Veronika
	SHANTI SÁL		8:00-9:00 Létající jóga Daniela					16:00-16:55 Teenky v sítích Radka	17:05-18:35 Akro síť Radka	18:40-19:55 Stress away Petra	20:00-21:00 Beautiful mind Petra ●
ST	BUDDHA SÁL	7:00-8:00 Ranní jóga Pavla ●●	8:05-9:05 Síla středu Lucie Š. ●●●	9:15-10:15 Onko jóga Lucka Š. ZDARMA	10:30-11:45 Terapie pohybem, Nikol	12:00-13:00 Polední jóga Veronika ●●●	14:00-14:55 Baby jóga Lucie K. ●	16:15-17:15 FIT jóga Lenka Mia ●●●	17:25-18:40 Shakti flow Markéta ●●	18:50-19:50 Power jóga Maruška ●●●	20:00-21:15 Chilli vinyasa ENGLISH, Rosibel
	SHANTI SÁL							16:00-16:55 Klidná jóga Dana ●	17:00-17:55 Teenky 11+, Zdena	18:05-19:05 Teenky v sítích Radka	19:15-20:45 Spirální jóga pro zdravá zřada, Hana
ČT	BUDDHA SÁL	7:00-8:00 Ranní jóga Markéta J. ●●	8:10-9:10 Dynamická jóga, Janka ●●●		10:30-11:30 Těhotenská jóga, Lucka ●	12:00-13:00 Zdravá jóga Nikol ●●	14:30-15:30 Senzační senioři Lucie H. Klub seniorů MČ P2	16:00-16:55 Zřada & břicho Lenka P. ●●	17:05-18:20 Terapeutická jóga Nikol Maio	18:30-19:45 Energy flow Olga B. ●●●	20:05-21:05 Jin jóga Veronika D. ●
	SHANTI SÁL		8:30-9:30 Zdravá jóga v sítích Nikol					16:00-17:15 Jemná jóga nejen pro začátečníky Lucie Š.	17:20-18:35 Hatha jóga od základů Lucie Š.	18:40-19:55 Polepšovna Nela	20:00-21:15 Meditace všíímavosti Eliška
PÁ	BUDDHA SÁL	7:00-8:00 Voňavé ráno Martina ●●	8:10-9:10 Dynamická jóga, Janka ●●●		10:30-11:30 Jógahrátky Lucie, Klub Dvojka	12:00-13:00 Polední jóga Janka ●●	14:30-15:30 Senior s radostí 20 Kč	16:00-16:55 Jemně dyn. flow, Iveta ●●	17:00-18:00 Energy Vinyasa ENGLISH, Iveta ●●●		
	SHANTI SÁL										
SO	BUDDHA SÁL			9:00-10:00 Power jóga Daniela ●●●●	10:05-11:05 Power jóga Daniela ●●●●						
NE	SÁL								18:30-19:30 Power jóga Maruška ●●●	19:35-20:35 Power jóga Maruška ●●●	

● KURZY

● OTEVŘENÁ LEKCE 60 min.

● DALŠÍ LEKCE

● OTEVŘENÁ LEKCE 75 min.