



Think Yoga

# Rozvrh lekcí

## 2. září - 20. prosinec 2019

---

### INFO:

Tyrkysově jsou zvýrazněny tzv Drop-in lekce, ty nemusíte rezervovat, hradí se jednorázově:

běžná lekce - 130 Kč

lekce pro seniory - 80 Kč

lekce pro těhotné - 150 Kč

Fialově jsou zvýrazněny lekce hodící se pro začátečníky.

KURZY ZAČÍNÁJÍ 2. ZÁŘÍ A KONČÍ 20. PROSINCE. REZERVACE JE PLATNÁ PO JEJICH ÚHRADĚ NA RECEPCI STUDIA NEBO NA ÚČET: 2100523748/2010 (do poznámky je vždy nutné zadat den a jméno kurzu)

Permanentky je nutné vyčerpat do konce jejich platnosti, lekce se do dalšího období nepřevádí.

---

### Pondělí

6:30 - 8:00 Ashtanga mysore - Dominika M.Č. (2 550 Kč)

9:00 - 10:00 Hatha jóga - Dominika M.Č. (1 950)

10:30 - 11:30 Jóga pro seniory - Vendul

15:00 - 16:00 Hatha jóga začátečníci - Domi T. (1 950)

16:15 - 17:15 Terapeutická jóga - Domi T. (1 950)

16.15 - 17:15 Jóga pro těhotné - Dominika M.Č.

17:15 - 18:30 Kundalíní jóga - Janička K. (2 550)

18.45 - 19:45 Ashtanga začátečníci - Dominika M.Č. (1 950)

19:15 - 20:15 Jin Jang jóga - Linda (1 950)

### Úterý

6:30 - 8:00 Ashtanga mysore - David (2 720 Kč)

6:45 - 7:45 Hatha jóga - Mirka (2 080)

12:00 – 13:00 Lunch jóga – Dominika M.Č. (2 080)

16:00 – 17:00 Hatha jóga – Dominika M.Č. (2 080)

16:00 – 17:00 Ashtanga – Ivana (2 080)

17:15 – 18:15 Jógová terapie – Ivana (2 080)

17:15 – 18:15 Jóga pro sportovce – Mirka (2 080)

18:30 – 20:00 Ashtanga pokročilí – Ivana (2 720)

18:30 – 20:00 Antistress jóga – Mirka (2 720)

## Středa

6:30 – 8:00 Ashtanga mysore – (2 720 Kč)

9:00 – 10:00 Hatha jóga – (2 080)

10:30 – 11:30 Jóga pro těhotné – Dominika M.Č.

14:30 – 15:30 Jóga pro seniory – Edit

16:00 – 17:00 Hatha jóga pro začátečníky – Edit (2 080)

16:00 – 17:00 Relaxační jóga – Dominika M.Č. (2 080)

17:15 – 18:15 Ashtanga – Andrea (2 080)

17:15 – 18:30 Jóga pro silný střed těla – Radek (2 560)

19:00 – 20:00 Jóga pro zdravá záda – Hanka

19:00 – 20:00 – Vinyasa slow flow – Mirka (2 080)

## Čtvrtek

6:30 – 8:00 Ashtanga mysore – Dominika M.Č. (2 720 Kč)

7:00 – 8:00 Jin jang jóga – Míša (2 080)

15:30 – 16:30 Jóga pro děti – Lucka (2 080)

16:00 – 17:00 Hatha jóga – Dominika M.Č. (2 080)

17:00 – 18:00 Vinyasa slow flow – Andrea (2 080)

17:15 – 18:30 Hatha a Bhakti jóga – Lucka (2 720)

18:15 – 19:30 Jin jóga – Andrea (2 560)

18:45 – 20:00 – Aromaterapeutická vinyasa flow – Mirka (2 720)

## Pátek

6:30 – 8:00 Ashtanga mysore – David (2 720 Kč)

8:00 – 9:00 Hatha jóga

9:30 – 10:30 Jóga pro seniory – Vendul

14:45 - 15:45 Terapeutická jóga - Mirka (2 080)

16:00 - 17:00 Hatha jóga (kyčle, záda) - Mirka (2 080)

## Neděle

19:00 - 20:00 Vinyasa flow - Mirka/Dominika M.Č.