

ROZVRH SKUPINOVÉHO CVIČENÍ platí od 2.1.

STUDIO YOGATA, rezervace na tel. 774 718081
Koperníkova 2, Praha 2 www.yogata.cz

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00
Pondělí						11:30-12:25 polední lekce Pilates					16:20-17:15 Pilates - mírně pokročilí	17:30-18:25 Jogalates	18:40-19:35 Jogalates začátečníci
Úterý		7:30-8:25 Pilates a bioenerget. cvičení									16:20-17:15 Jogalates	17:30-18:25 Pilates - pokročilí	18:40-20:00 Jóga
Středa		7:30-8:25 Pilates začátečníci									16:20-17:15 Pilates - na míčích	17:30-18:25 Jogalates	18:40-19:35 Pilates - mírně pokročilí
Čtvrtek		7:30-8:25 Tvarování těla - Pilates	8:30-9:25 Pilates a bioenerget. cvičení			11:30-12:25 polední Jogalates			15:15- 16:00 Jóga pro děti (4-7)		16:20-17:15 Jogalates	17:30-18:25 orgánový Jogalates	18:40-20:00 Jóga
Pátek		7:30-8:25 ranní lekce Jogalates									16:30-17:25 Jogalates		
Neděle												17:30-18:25 Pilates otevřená lekce	