



	8:00	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	17:00	18:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE
PONDELOK	RANNÁ VINYASA ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou		POWERJOGA ** aktívna lekcia 60 min s Adri	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 65 min s Evou	
	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	15:30	17:30	19:00	
UTOROK		MEDICAL JOGA * pre začiatočníkov 90 min. so Sitou	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT ** aktívna lekcia 60 min s Lenkou	VINYASA JOGA *** pre pokročilých 60 min s Lenkou	
	7:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	16:10	17:30	19:00
STREDA	JEMNÁ RANNÁ VINYASA * pre začiatočníkov 60 min. s Paulou		JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou	GRAVIDJOGA * pre začiatočníkov 60 min. so Zuzkou	JOGA PRE VŠETKÝCH ** mierne aktívna lekcia 60 min s Jankou
	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	10:30	15:30	17:00	
ŠTVRTOK		SENIOR JOGA * pre začiatočníkov 60 min so Zuzkou	TEENAGE JOGA * pre začiatočníkov 60 min KURZ prebieha zápis	POWERJOGA *** pre pokročilých 80 min s Evou	
	8:30	INDIVIDUÁLNE LEKCIE	16:00	17:40	19:00
PIATOK	JOGA ZDRAVÝ CHRÁT * pre začiatočníkov 60 min. so Zuzkou		ŠKOLA MEDITÁCIE aktuálne prebieha 60 minút so Sitou	JOGA PRE ZDRAVÚ ŽENU KURZ - od 23. 2. 2024	LIEČIVÁ JOGA * pre začiatočníkov 70 min so Zuzkou
				15:30	18:30
SOBOTA		PRIESTOR HARMONY ŠTÚDIA K DISPOZÍCII NA PRENÁJOM		ZAŽI SAMU SEBA vždy druhú sobotu v mesiaci so Zuzkou Hudáčovou	JINJOGA KURZ - od 3. 3. 2024 75 minút, max. 7 osôb
	9:00				18:30
NEDEĽA	POWERJOGA ** aktívna lekcia 70 min s Evou			JOGA AKO ZDRAVÝ POHYB KURZ začiatočníci - od 25. 2. 2024 7 lekcii – 60 eur, max.12 osôb	JOGA AKO ZDRAVÝ POHYB KURZ pokročili - od 25. 2. 2024 7 lekcii – 60 eur, max.12 osôb

* pre začiatočníkov - NEMÁM SKÚSENOŠŤ S JOGOU ** aktívna lekcia - MÁM RÁD/RADA AKTÍVNE CVIČENIE

*** pre pokročilých - MÁM SKÚSENOŠTI S JOGOU **KURZY PREBIEHAJÚ SAMOSTATNE**

NA LEKCIE JOGY JE POTREBNÉ SA PRIHLÁSIŤ NA www.harmonystudio.sk, alebo SMS 0944 061656

SME TU PRE VÁS VŽDY 15 MINÚT PRED A 15 MINÚT PO LEKCII