







> JOGA FOKSAL *na Chmielnej*

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
 7:00-8:30 Przed pracą Marcin	 7:00-8:30 Przed pracą Robert	 7:00-8:30 Przed pracą Adam	 7:00-8:30 Przed pracą Marcin	 7:00-8:30 Przed pracą Adam	 7:30-8:30 Porany flow Robert	 7:30-8:30 Viniasa Beata
 9:00-10:30 Początkująca Marcin	 9:00-10:30 Początkująca Robert	 9:00-10:30 Początkująca Adam	 9:00-10:30 Początkująca Agnieszka	 9:00-10:30 Początkująca Adam	 9:00-10:30 Ogólna Robert	 9:00-10:30 Ogólna Marcin
 11:00-12:00 Seniorzy Robert	 11:00-12:00 Łagodna Robert	 11:00-12:00 Seniorzy Iwona	 11:00-12:00 Łagodna Agnieszka	 11:00-12:00 Seniorzy Jola	 11:00-12:30 Początkująca Marcin	 11:00-12:30 Początkująca Marcin
 12:30-13:30 Seniorzy Robert	 12:30-13:30 Łagodna Beata	 12:30-13:30 Seniorzy Iwona	 12:30-13:30 Łagodna Agnieszka	 12:30-13:30 Seniorzy Jola	 13:00-14:30 Zdrowy kręgosłup Renata	 13:00-14:30 Ogólna/początk. Jola
 14:00-15:00 Ogólna/początk. Robert	 14:00-15:00 Początkująca Beata	 14:00-15:00 Zdrowy kręgosłup Ela	 14:00-15:00 Łagodna Beata	 14:00-15:00 Ogólna/początk. Iwona	 15:00-16:30 Ogólna/początk. Renata	
 15:30-17:00 Ogólna Beata	 15:30-17:00 Ogólna/początk. Marcin	 15:30-17:00 Ogólna/początk. Ela	 15:30-17:00 Ogólna/początk. Beata	 15:30-17:00 Zdrowy kręgosłup Iwona	<p>17:00-19:00 WARSZTATY TEMATYCZNE</p> <p>Informacje o tematach warsztatów i prowadzących na naszym FB, IN i w recepcji</p> <p>Warsztaty dodatkowo płatne, Dla osób z karnetami 30 zł</p>	
 17:30-19:00 Ogólna/początk. Jola	 17:30-19:00 Początkująca Adam	 17:30-19:00 Ogólna Jola	 17:30-19:00 Początkująca Robert	 17:30-19:00 Ogólna Iwona		
 19:30-21:00 Zdrowy kręgosłup Jola	 19:30-21:00 Ogólna Renata	 19:30-21:00 Początkująca Robert	 19:30-21:00 Ogólna Robert	 19:30-21:00 Regeneracja Marcin	<p>18:00-21:00 WARSZTATY Intensywna praktyka i pranajama</p> <p>Bez karnetów: 90 zł Dla osób z karnetami 30 zł</p>	