**J Ó G A S Á L září 2024**

**Lektoři: Alena Šíblová IČO 74684388, Karel Ševčík IČO 62182412 , Andrea Plačková IČO 08897549, Zdeňka Machalová IČO 72321393 Slávka Hutyrová IČO 07448104, Katka Kaňová, Šárka Tvrdoňová IČO 491510372, Eva Jílková IČO 08393877, Jitka Slaměnová IČO 72476842, Jana Jiroušková, Marta Matůšů IČO 69688796**

**PONDĚLÍ JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA 8.30 - 9.30 Andrea**

 **AJURJÓGA 10.30 – 11.30 Marta od 2.10.2024**

 **POWER JÓGA 16.15 - 17.15 Slávka**

 **JIN JÓGA 17.30 - 19.00 Andrea**

 **OPAKOVACÍ LEKCE HJT 19.15 - 20.15 Zdeňka**

**ÚTERÝ LESNÍ ŠKOLKA ŽOPY 7.15 - 9.15 Alena**

 **CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ 15.35 - 16.35 Eva**

 **ZAČÍNÁM S JÓGOU 16.45 - 17.45 Alena od 17.9.2024**

 **RÁDŽAJÓGA PRO VŠECHNY 18.00 - 19.20 Alena od 17.9.2024**

 **FYZIOJÓGA 19.30 - 20.30 Šárka**

**STŘEDA RANNÍ J pro gymnasium 7.00 - 8.00 Alena**

 **RANNÍ JÓGA PRO ŽENY 8.30 - 9.50 Alena od 18.9.2024**

 **REHABILITAČNÍ JÓGA 10.00 - 11.00 Alena**

 **JÓGA PRO DĚTI (4 - 12 let) 16.30 - 17.25 Alena od 18.9.2024**

 **JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ 17.30 - 19.00 Karel, Jana od 25.9.2024**

 **JÓGA PRO MUŽE 19.00 - 20.30 Karel, Jana od 25.9.2024**

**ČTVRTEK POWER JÓGA 8.40 – 9.40 Slávka**

 **JOGALATES (PILATES) 16.45 - 17.45 Katka**

 **OPAKOVACÍ LEKCE HJT 18.00 - 19.00 Zdeňka**

 **DESETITÝDENNÍ KURZ HJT 19.15 - 20.45 Alena od 19.9.2024**

**PÁTEK POWER JÓGA 17.00 - 18.00 Slávka**

 **MEDITAČNÍ PÁTKY 18.30 - 20.00 Jitka, Andrea dle termínů**

**NEDĚLE RELAX JÓGA 17.00 – 18.00 Marta dle termínů**

[**www.jogasalholesov.cz**](http://www.jogasalholesov.cz)**info@jogasalholesov.cz** **tel. 607 656559**

 **sledujte** [**www.jogasalholesov.cz**](http://www.jogasalholesov.cz) **s víkendovými akcemi, novinkami a termíny**