

## PLAN ZAJĘĆ - JOGAwita Poznań

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

**10:00 – 11:30**

Joga dla Każdego  
Dominik

**17:30 – 19:00**

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Sylwia

**19:30 – 21:00**

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Sylwia

**10:00 – 11:30**

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Sylwia

**12:00 – 13:30**

Joga dla Kobiąt w ciąży  
Sylwia

**16:45 – 18:15**

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Renata

**18:30 – 20:00**

Joga dla Każdego  
Paulina

**20:30 – 22:00**

Joga dla Każdego  
Paulina

**08:00 – 09:00**

Pobudka z jogą  
Ania

**10:00 – 11:30**

Joga Regeneracyjna  
Ania

**12:00 – 13:30**

Joga dla Dojrzałych 50+  
Ania

**17:30 – 19:00**

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Sylwia

**19:30 – 21:00**

Joga Regeneracyjna  
Sylwia

**10:00 – 11:30**

Joga dla Dojrzałych 50+  
Sylwia

**12:00 – 13:30**

Joga dla Kobiąt w ciąży  
Sylwia

**18:30 – 20:00**

Joga dla Każdego  
Paulina

**20:30 – 22:00**

Joga dla Każdego  
Paulina

**10:00 – 11:30**

Joga dla Każdego  
Domini

**12:00 – 13:30\***

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Ania

**17:30 – 19:00**

Joga Kręgosłupa -  
zdrowe plecy i barki  
Renata

**19:30 – 21:00**

Joga dla Każdego  
Renata

**10:00 – 11:00\***

Szachy dla dzieci - poziom 0  
Dominik

**11:15– 12:15\***

Szachy dla dzieci - poziom 1  
Dominik

**12:30– 14:00\***

Szachy dorośli - poziom 0  
Dominik

### KONTAKT

**Sylwia Pędzich**

tel.: 530 378 848

**Dominik Pędzich**

tel.: 792 694 809

**Paulina Maliszewska**

tel.: 503 137 957

**Renata Hille**

tel.: 880 120 340

Akceptujemy Multikarnety OK – dopłata 5 zł, Sodexo Flexi Pass, Karty Rodziny Dużej – rabat 20% oraz Poznańską Złotą Kartę - rabat 20%.

**\*UWAGA:** Na zajęcia oznaczone \* obowiązuje rezerwacja sms-owa lub telefoniczna na nr: 530 378 848.  
Wszystkie zajęcia są otwarte dla osób początkujących.

Plan zajęć obowiązują od 28.01.2019 r..

Znajdź nas na FACEBOOK'u



facebook.com/jogawita



szkoła pod patronatem  
CENTRUM JOGI MARII STRÓŻYK