График на заниманията

от 10 септември 2012 г.

понеделник

- **15.45 – 17.00** Интегрална йога
- **18.00 – 19.15** Първи стъпки в йога

вторник

- **15.45 – 17.00** Сутрешен йога клас
- **17.45 – 19.00** Интегрална йога
- **19.15 – 20.30** Интегрална йога

сряда

- **15.45 – 17.00** Интегрална йога
- **17.30 – 18.45** Интегрална йога

четвъртък

- **17.45 – 18.45** Интегрална йога
- **19.15 – 20.30** Интегрална йога

петък

- **8.00 – 9.15** Сутрешен йога клас
- **17.30 – 18.45** Интегрална йога

събота

- **10.00 – 11.15** Практика за гърба, раменете и ставите **(от 29 септември)**
- **17.30 – 9.30** Мантра йога Първа и трета седмица на месеца