

ŐSZI ÓRAREND - 2010

Mandala Advaita Jógaközpont - Külső terem, XIII. Bp. Kresz Géza u. 27.						
H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
Hatha Jóga kezdő Gyöngyvér 7.00-8.30		Hatha Jóga kezdő Csaba 7.00-8.30		Hatha jóga Flow kezdő Hédi 7.00-8.30		
	Hatha jóga kezdő Zoli 8.30-10.00		Hatha jóga kezdő Zoli 8.30-10.00			
	Gerincjóga kezdő Zoli 10.30-12.00		Gerincjóga kezdő Zoli 10.30-12.00			
			Kisbabás Jóga Sz. Kata 14.00-15.30 (8.hét-től 8. hónap-ig)	Nagybabás Jóga Sz. Kata 14.00-15.00 (8.hónaptól – 2 évig)		
Hatha jóga kezdő Korinna 17.00-18.30	Gerincjóga kezdő Korinna 18.00-19.30	Gerincjóga kezdő Korinna 18.00-19.30	Gerincjóga kezdő Korinna 17.15-18.45	Gerincjóga haladó Gergő 16.00-17.30	Hatha Jóga kezdő Ádám 18.00-19.30	Gerincjóga kezdő Ádám / Lilla 18.00-19.30
Gerincjóga kezdő Korinna 19.00-20.30	Hatha Jóga középhaladó Csaba 20.00-21.30	Hatha jóga kezdő Hédi 20.00-21.30	Gerincjóga középhaladó Gyöngyvér 19.00-20.30	Gerincjóga középhaladó Korinna 18.00-19.30	Beszélgetések az Advaitáról Ingyenes Ádám 20.00-	

Mandala Advaita Jógaközpont - Belső terem, XIII. Bp. Kresz Géza u. 27.						
H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
Gerincjóga kezdő Ádám 8.30-10.00		Gerincjóga kezdő Ádám 8.30-10.00		Hatha jóga kezdő Ádám 8.00-9.30		
Alapozó terápia László Sándor 15.00-17.00		Alapozó terápia László Sándor 15.00-17.00		Alapozó terápia László Sándor 15.00-17.00		
Gerincjóga középhaladó Gergő 18.00-19.30	Stresszoldó Jóga Andi 17.00-18.30	Hatha jóga haladó Gergő 17.00 - 18.30	Nőijóga kezdő Andi 18.00-19.30	Stresszoldó Jóga Ádám 18.00-19.30		
Hatha Jóga kezdő Lilla 20.00-21.30	Hatha Jóga kezdő Andi 19.00-20.30	Hatha jóga középhaladó Zoli 19.00 - 20.30	Gerincjóga kezdő Hédi 20.00- 21.30			

ŐSZI ÓRAREND - 2010

Mandala Nőijóga Stúdió - VI. Bp. Szalmás Piroska u. 11.						
H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
	Hatha Jóga kezdő Ádám 7.00-8.30		Hatha Jóga kezdő Gyöngyvér 7.00-8.30			
Gerincjóga kezdő Sz. Kata 9.00-10.30	Gerincjóga kezdő Ádám 9.00-10.30	Nőijóga Móni 09.00-10.30	Gerincjóga kezdő Ádám 9.00-10.30	Hatha jóga kezdő Sarolta 9.00-10.30	Hatha jóga kezdő Zoli 10.00-11.30	
Kisbabás Jóga Sz. Kata 11.00-12.30 (8. hét-től 8. hónap-ig)	Nagybabás Jóga Sz. Kata 11.00-12.00 (8. hónapostól – 2 évig)	Kismama jóga Sz. Kata 11.00-12.30		Kismama jóga Sz. Kata 11.00-12.30		
		Gyerek jóga Máté Kata 16.00-17.00				
Nőijóga Sarolta 17.30-19.00	Nőijóga Móni 17.30-19.00	Hatha Jóga kezdő Sebő Juli 17.30 - 19.00	Nőijóga középhaladó Sarolta 17.30-19.00	Nőijóga Sarolta 17.30-19.00	Nőijóga Ili 18.00-19.30	Gerincjóga kezdő Gyöngyvér 18.00-19.30
Hatha jóga Flow kezdő Gyöngyvér 19.30-21.00	Gerincjóga kezdő Ili 19.30-21.00	Nőijóga Ili 19.30-21.00	Hatha Jóga kezdő Móni 19.30-21.00	Gerincjóga kezdő Lilla 19.30-21.00		

Mandala Gerincjóga Központ - VII. Bp. Nefelejcs u. 58. (Nefelejcs - Peterdy sarok)						
H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
Gerincjóga kezdő Zoli / Nadia 09.00-10.30	Hatha Jóga haladó Gergő 8.30-10.00			Hatha Jóga középhaladó Andi 8.30-10.00		
		Hatha Jóga kezdő Nadia 10.30-12.00		Hatha Jóga kezdő Nadia 10.30-12.00		
Gerincjóga kezdő Nadia 17.30-19.00	Hatha Jóga kezdő Sarolta 17.30-19.00	Gerincjóga kezdő Ádám 17.30-19.00	Gerincjóga kezdő Nadia 17.30-19.00		Gerincjóga kezdő Nadia 18.00-19.30	Hatha Jóga kezdő Csaba 17.30-19.00
Gerincjóga kezdő Csaba 19.15-20.45	Gerincjóga középhaladó Gyöngyvér 19.15-20.45	Stresszoldó jóga kezdő Ádám 19.30-21.00	Gerincjóga kezdő Csaba 19.15-20.45	Gerincjóga kezdő Csaba 18.30-20.00		