



## Kurzy Jogy v dennom živote v Bratislave 8. február – 25. jún 2010

### Jogacentrum, Budatínska 20, Petržalka – Lúky

od do	7:00 8:00	8:00 9:30	10:00 11:30	12:00 12:45	16:00 17:30	17:45 19:15	19:30 21:00
PON		1. diel – sarva hita ásany (Katarína)	Joga pre seniorov (Lýdia)	Individuálna relaxácia alebo meditácia	Joga proti bolestiam chrbta (Lýdia)	1. diel – sarva hita ásany (Štefan)	2. diel (Darka)
UTO	Ranné cvičenie - tabletkový program (Silvia)		1. a 2. diel (Otilka)		1. diel – sarva hita ásany (Silvia)	1. diel – sarva hita ásany (Vlasta)	1. diel – sarva hita ásany (Zdenka)
STR						3. diel (Monika)	1. diel – sarva hita ásany (Otilka)
ŠTV						1. diel – sarva hita ásany (Katarína)	Joga proti bolestiam chrbta (Editka)
PIA					16:30–18:00 2. diel (Rado)	18.15–19.00 Kurz meditácie (Rado)	

### Cik-Cak Centrum, Jiráskova 3, Petržalka – Dvory

PON		17:30 – 19:00 2. diel (Branislav)	19:20 – 20:50 4. diel (Branislav)
STR		17:30 – 19:00 Joga proti bolestiam chrbta (Vierka)	19:20 – 20:50 1. diel – sarva hita ásany (Darka)

### Iuventa, Karloveská 64, Karlova Ves

UTO		17:00 – 18:30 1. a 2. diel (Janka)	
ŠTV		17:00 – 18:30 4. diel (Monika)	