

ÓRAREND - ASRAM BUDA - Érvényes: 2019. febr. 15 - febr. 24.

www.jogakozpont.hu

FONTOS INFÓK! A recepció az óra kezdése előtt csak 30 perccel nyit - a kivételeket minden óra mellé beírva találod. A tanfolyamokra és hétfői workshopokra jelentkezz be. Diák és nyugdíjas kedvezmény. A tanfolyamoknál a teljes tanfolyami összeg befizetése helyfoglalásnak minősül, az állandó rendszeres óránál az érkezési sorrend számít. Terembérlési lehetőség: 65 m²-es nagyterem, és két 25 m²-es kisterem. **Az (Eng)-el jelölt órákat oktatói angolul is beszélnek. The lessons mark with (Eng) mean the teacher also speak English.** Aktualitásokért kérjük iratkozz fel a hírlevelünkre. Az első alkalommal kérünk, érkezz 15-20 perccel korábban. Várunk szeretettel! 1024 Bp. Ady E. u. 1 (vagy Rózsahegy u. 10), I/1. 16-os kapucsengő, Tel: 0620-552-6564, 061-7826542, repcio@jogakozpont.hu

	HÉTFŐ /szeretel/			KEDD /békesség/			SZERDA /harmonia/		
	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	Nagyterem	Kisterem	Kislakás
8									
9									
10									
11									
11									
12									
13	11:15-12:45 GERINCJÓGA Oros Dóra								
14									
15									
16									
17	17:00-17:50 SULI JÓGA Márkusné Jurás Évi								
17		ÚJ! Febr. 25-től 18.00-19.30 KEZDŐ- ÚJRAKEZDŐ HATHA JÓGA TANFOLYAM 10 alk. Márkusné Jurás Éva	18:00-19:00 Kiadó terem						
19	19:15-20:45 YOGA IN ENGLISH VINYASA FLOW YOGA Varga Judit Helyettesítés: Jan.29- Ápr.2. (Hodován Gabcsi)		19:00-20:30 GERINCJÓGA (Eng) Székesvári Melinda	ÚJ! Febr. 19-től! 17:30-19:00 KEZDŐ VIPASSANA MEDITÁCIÓS TANFOLYAM 10 alk. Tóth Andrea Beáta					
20					17:30-19:00 Kiadó terem	17:30-19:00 Kiadó terem			
21							17:30-19:00 KISMAMA JÓGA FLOW (Eng) Varga Judit Helyettesítés: Jan.29-Ápr.2. (Hodován Gabcsi)		17:15-18:45 HATHA JÓGA (Eng) Székesvári Melinda
21		20:00-22:00 Terembérlés K. Boróka							
22				ÚJ! Febr. 19-től! 19:00-20:30 HALADÓ VIPASSANA MEDITÁCIÓS TANFOLYAM 10 alk. Tóth Andrea Beáta	19:15-21.30 Terembérlés K. Boróka	19:15-20:45 Kiadó terem	19:15-20:45 VINYASA FLOW JÓGA (Eng) Varga Judit Helyettesítés: Jan.29-Ápr.2. (Hodován Gabcsi)	19:15-20:45 Terembérlés Gerinc központú hatha jóga (NMPT elemekkel) K. Ilona	19:00-20:30 GERINCJÓGA (Eng) Székesvári Melinda

ÓRAREND BUDA /2. oldal/

							Recepciónk nyitva: H-Cs: 8:15-13:00 és 16:00-20:30 P-Szo-V: az órák előtt 30 perccel nyitunk-zárunk is.	
CSÜTÖRTÖK /áldás/				PÉNTEK /egyensúly/			SZOMBAT /jó rezgések/	VASÁRNAP /erős/
	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	<u>MINDEN HÉTEN szombaton:</u>	<u>MINDEN HÉTEN vasárnap:</u>
8	9:00-10:30 VINYASA FLOW JÓGA (Eng) Varga Judit <i>Helyettesítés: Jan.29-Apr.2. (Erdős Balázs)</i>	9:45-15:45 Terembérlés K. Boróka	11:15-12:45 KISMAMA JÓGA (Eng) Sáfrán Ildi	nyitás az óra előtt 20 perccel 10:45-11:45 NAGYBABÁS JÓGA (8 hó - 24 hó) Judák Márta	10:45-13:45 Terembérlés K. Boróka		8:00-9:30 Terembérlés M. Évi	
9								
10								
11								
12								
13								
14	16:30-17:15 OVI JÓGA (3 - 6 év) Márkusné Jurás Éva				16:00-17:00 Terembérlés T. Szilárd		9:30-11:00 VINYASA FLOW JÓGA Kiss Csilla	
15								
16	17:30-19:00 KEZDŐ-ÚJRAKEZDŐ HATHA JÓGA TANFOLYAM 10 alk. Márkusné Jurás Éva <i>Bejelentkezés a recepción</i>	17:30-19:00 Terembérlés K. Éva		nyitás az órák előtt 30 perccel 17:30-19:00 HATHA JÓGA (Eng) Székesvári Melinda	nyitás az órák előtt 30 perccel 17:30-19:00 KISMAMA JÓGA FLOW Márkusné Jurás Éva		febr. 24. nyitás az óra előtt 30 perccel 16:30-18:45 Szülőpozíciós jóga (Eng) Sáfrán Ildi Csak külön jeggyel látogatható! További időpontok: márc. 10. 17:30-19:45 ápr. 7. 16:30-18:45 máj. 5. 16:30-18:45 jún. 2. 16:30-18:45	
17								
18	19:00-20:00 kiadó terem	19:30-21:00 VINYASA FLOW Erdős Balázs	19:30-22:30 Terembérlés K. Ricsi		19:00-20:00 Terembérlés K. Blanka		11:00-12:30 KISMAMA FLOW JÓGA Molnár Dóra	febr. 24. 8:00-19:00 Terembérlés L. Eszter
19								
20								
21								
22								