

ÓRAREND - ASRAM BUDA

Frissítve: 2018. november 9. www.jogakozpont.hu

Fontos! A órarendet minden héten pénteken frissítjük!

FONTOS INFÓK! A tanfolyamokra és hétvégi workshopokra kérjük foglalj helyet előre, jelentkezz be. Diákoknak és nyugdíjasoknak kedvezmény. Kaphatók: jóga könyvek, jóga matracok. 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. **A 🇬🇧 jellel jelölt órákra kérjük jelentkezni előre. Az (Eng)-el jelölt órák 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 perccel korábban. Várunk szeretettel! 1024 Bp. Ady E. u. 1 (vagy Rózsashegy u. 10), I/1. 16-os kapucsengő, Tel: 0620-552-6564, 061-7826542, repcio@jogakozpont.hu

	HÉTFŐ /szeretel/			KEDD /békesség/			SZERDA /harmónia/		
	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	Nagyterem	Kisterem	Kislakás
8				9:00-10:30 VINYASA FLOW JÓGA (Eng) Varga Judit					
9									
10									
11									
11									
12	11:15-12:45 GERINCJÓGA Oros Dóra			11:15-12:45 KISMAMA JÓGA (Eng) Sáfrán Ildi	10:30-11:30 KISBABÁS JÓGA mozgás-fejlesztéssel (6 hét - 8 hó) Csomor Inci		10:45-12:00 KISBABÁS JÓGA (6 hét - 8 hó) Kuti Judit	Terembérlés 10:30-12:00 T. Ildi	
13									
14									
15									
16									
17	17:15-18:45 KISMAMA JÓGA FLOW (Eng) Smid Erika		17:00-17:50 SULI JÓGA Márkusné Jurás Évi						
18		Szept.17-nov 26. ÚJ! Dec. 3-tól! 18.00-19.30 KEZDŐ HATHA JÓGA TANFOLYAM 10 alk. Márkusné Jurás Éva							
19	19:15-20:45 YOGA IN ENGLISH VINYASA FLOW YOGA Varga Judit		19:00-20:30 GERINCJÓGA (Eng) Székesvári Melinda	nov.27-től 17:00-18:30 KEZDŐ VIPASSANA MEDITÁCIÓS TANFOLYAM 10 alk. Tóth Andrea Beáta	nov.13-tól 17:30-19:00 GERINCJÓGA Fejes Melinda	Okt. 2-től 18:00-19:30 NŐI JÓGA Mira	17:30-19:00 KISMAMA JÓGA FLOW (Eng) Varga Judit		17:15-18:45 HATHA JÓGA (Eng) Székesvári Melinda
20		ÚJ! Dec. 3-tól! 19.45-21.15 KÖZÉPHALADÓ HATHA JÓGA TANFOLYAM 10 alk. Márkusné Jurás Éva						ÚJ! 17:30-19:00 ESZKÖZÖS JÓGA Nagy Szabolcs	
21									
22				nov.27-től 18:45-20:15 HALADÓ VIPASSANA MEDITÁCIÓS TANFOLYAM 10 alk. Tóth Andrea Beáta			19:15-20:45 VINYASA FLOW JÓGA (Eng) Varga Judit	Terembérlés 19:15-20:45	19:00-20:30 GERINCJÓGA (Eng) Székesvári Melinda

ÓRAREND BUDA /2. oldal/

		Óratípusok: Hatha jóga: a klasszikus Vinyasa flow jóga, Ashtanga jóga, Yin jóga, Tai chi, Meditáció Kismama jóga (14. héttől), szülőpozíciós jóga (35. héttől), Babás jóga, Gyermek jóga Kezdő tanfolyamok: 8, 10 alkalmas kezdő és haladó jóga tanfolyamok					Recepciónk nyitva: H-P: 8:15-13:00 és 16:00-20:30 Szo: 9:15-17:00 V: 16:00-20:00		
		CSÜTÖRTÖK /aldás/			PÉNTEK /egyensúly/			SZOMBAT /jó reggésekr/	VASÁRNAP /erő/
		Nagyterem	Kisterem	Kislakás	Nagyterem	Kisterem	Kislakás	MINDEN HÉTEN szombaton:	MINDEN HÉTEN vasárnap:
8	9:00-10:30								
9	VINYASA FLOW JÓGA								
10	(Eng)								
11	Varga Judit								
12	11:15-12:45								
13	KISMAMA JÓGA								
14	(Eng)								
15	Sáfrán Ildi								
16	16:30-17:15								
17	OVI JÓGA								
	(3 - 6 év)								
	Márkusné Jurás Éva								
18	18:30-20:00								
19	GIANGA JÓGA								
	pontos, precíz, preventív és terápiás szemléletű								
	Orbán Gábor								
	17:30-19:00								
	VINYASA FLOW JÓGA								
	Hodován Gabriella								
	<i>Utolsó óra: nov.29-én</i>								
	17:30-19:00								
	KÖZÉPHALADÓ HATHA JÓGA TANFOLYAM								
	10 alk.								
	Márkusné Jurás Éva bejelentkezés a recepción								
	17:30-19:00								
	HATHA JÓGA (Eng)								
	Székesvári Melinda								
	17:30-19:00								
	KISMAMA JÓGA FLOW								
	Márkusné Jurás Éva								
	nov.23-ig								
	19:15-20:45								
	GERINCJÓGA								
	Juhász Beáta								
20	ÚJ! Okt. 4-től								
21	20:00-21:00								
	STRESSZKEZELŐ JÓGA								
	P. Horváth Merczi								
22	ÚJ! Okt. 11-től								
	kéthetente: nov.8,nov.22								
	19:15-20:15								
	Hangtál meditáció								
	Kéthetente!								
	Kiss Andi								
	19:30-22:30								
	Terembérlés								
	19:30-22:30								
	K. Ricsi								
	18:00-19:30								
	Terembérlés								
	R. Gábor								