

ÓRAREND - ASRAM PEST,

érvényes: 2019. febr. 15 - febr. 24.

1136 Budapest, Tátra u. 5/b 30-as csengő
FONTOS INFORMÁCIÓK! A recepció az óra kezdése előtt csak 30 perccel nyit - a kivételeket minden óra mellé beírva találod. Az első alkalommal érdemes 15 perccel hamarabb érkezni. Az (Eng) -el jelölt órák oktatói angolul is beszélnek.
 Lessons mark with (Eng) mean the teacher also speak English. Várunk szeretettel!

	HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT	VASÁRNAP	
	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem			
asram.pest@gmail.com http://www.jogakozpont.hu/ Tel: +36-20-257-6151 06-1-615-5535 Recepció nyitva: Az órák előtt 30 percben van csak recepció										9:00-10:00 Terembérlés Cs. Bea			
	9:00-10:00 Terembérlés H. Ildikó			ÚJ! Február 12-től 10:30-11:30 Nagybabás jóga (8 hó - 24 hó) Papp-Bozzai Barbara			10:00 -11:00 Terembérlés D. Niki	9:15-10:15 50+ Pilates (NMPT elemekkel) (Eng) Kovács Ilona		10:15-11:45 Kismama jóga Papp-Bozzai Barbara	9:30-11:00 Gerincjógó Fejes Melinda		
		10:30-12:00 Kismama jóga (Eng) Sáfrán Ildi				10:30-12:00 Kismama jóga (Eng) Sáfrán Ildi			13:30-15:00 Terembérlés B. Andi		ÚJ! 12:15-13:45 Kisbabás jóga (6 hét - 8 hó) Papp-Bozzai Barbara		
				12:00-13:00 Gerinctorna (Eng) Kovács Enikő									
			17:00-18:00 Pilates (NMPT elemekkel) Kovács Ilona			16:30-17:15 Gyermekjógó (4-8 év) Veres Judit	16:30-17:30 Terembérlés K. Blanka	17:00-18:00 Pilates (NMPT elemekkel) Kovács Ilona <i>Recepció nyitása az óra előtt 20 perccel.</i>	Jan. 18 - Márc. 8. 17:00-18:30 8 alkalmas Yin Jóga tanfolyam Neudert Judit bejelentkezés a recepción	16:00-17:30 Tini jóga Bertalan Bea bejel:30/868-6830 Hospitalás: minden hó első péntekén			
	18:00-19:30 Gerincközpontú hatha jóga Kőszegi Éva	17:45-19:00 Vinyasa flow jógó Kiss Blanka (Eng)	18:15-19:45 Gerincjógó Oros Dóri (Eng)	18:45-19:45 Terembérlés L. Brigitta	17:30-19:00 Kismama jóga Sáfrán Ildi (Eng)	17:45-19:00 Vinyasa flow jóga Kiss Blanka (Eng)	18:15-19:45 Hatha jóga Mira (Eng)	18:45-20:15 Tematikus Csakra Harmonizáló Ászana Műhely P. Horváth Merczi	18:15-19:45 Kismama jóga (Eng) Sáfrán Ildi	Febr. 23. 18:30-21:00 Terembérlés K. Viki	18:00-19:30 Febr. 3-10-17-24. Terembérlés (kisterem) R. Gábor		
	19:45-21:15 Hatha flow (Eng) Rövid Levente	19:15-20:45 Nalíni női jóga Török Csilla <i>A recepció az óra előtt 15 perccel nyit.</i>	Február 19. 20:00-22:00 Terembérlés Telihold meditáció Kőszegi Éva Bejelentkezés: angel9941@gmail.co m vagy +36 30 174 2083		Jan. 23 - Márc. 27. 19:45-21:15 Kezdő jóga tanfolyam / 10 alk. Nagy Szabolcs	19:30-21:00 Hatha jóga nyújtásokkal Kőszegi Éva					febr.3-tól 18:00-19:30 VINYASA FLOW JÓGA Major Hédi		