

ÓRAREND - ASRAM PEST, 1136 Budapest, Tátra u. 5/b 30-as csengő

frissítve: 2018. november 9.

FONTOS! Az órarendet hetente péntekenként frissítjük!

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		
	7:00-8:00 Vinyasa flow Fancsovits Kinga nyitás 6:45		nov.20-ig; 7:30-9:00 Gerincjóga Juhász Beáta								
				8:30-10:00 Integrál jóga P.-Horváth Merczi		10:00 -11:15 Terembérlés D. Niki	9:30-10:30 50+ Gerinctorna (Eng) Kovács Ilona	10:30-12:00 Kismama jóga Oros Dóri (Eng)	9:00-10:00 Terembérlés Cs. Bea	9:30-11:00 Gerincjóga Fejes Melinda Nov.10-én <i>helyettesíti: Popovics Edina</i>	
10:30-12:00 Kismama jóga (Eng) Sáfrán Ildi				10:30-12:00 Kismama jóga (Eng) Sáfrán Ildi							
		12:00-13:00 Gerinctorna (Eng) Kovács Enikő									
		17:00-18:00 Pilates Kovács Ilona			16:30-17:15 Gyermekjóga (4-8 év) Veres Judit		17:00-18:00 Pilates Kovács Ilona	16:00-17:30 Tini jóga Bertalan Bea bejel:30/868-6830 Hospitalás: minden hó első péntekén	nov.9-től 8 alkalmas Yin Jóga tanfolyam Neudert Judit 17:00-18:30 bejelentkezés a recepción		
17.30-19.00 Vinyasa flow jóga Kiss Blanka (Eng)	18:00-19:30 Gerincközpontú hatha jóga Vágó Timea	18.15-19:45 Gerincjóga Oros Dóri (Eng)	ÚJ! Okt.9-től 18.00-19.30 Gianga Jóga (pontos, precíz, preventív és terápiás szemléletű) Orbán Gábor	17.30-19.00 Kismama jóga Sáfrán Ildi (Eng)	17.45-19:15 Vinyasa flow jóga Kiss Blanka (Eng)	17:40-19:10 Ashtanga flow Kiss Blanka (Eng)	18:15-19:45 Hatha jóga Mira (Eng)	18:15-19:45 Kismama jóga (Eng) Sáfrán Ildi	ÚJ Okt. 19-től 18:45-20:15 Tematikus Csakra Harmonizáló Ászana Műhely P. Horváth Merczi		18:00-19:30 Power Flow in English Pásztor Éva
19.15-20.45 Nalini női jóga Török Csilla	19:45-21:15 Hatha flow Tímár Flóra (Eng)			19:30-21:00 Hatha jóga nyújtásokkal Vágó Timea	ÚJ! Jan. 9-től 19:45-21:15 Kezdő jóga tanfolyam / 10 alk. Nagy Szabolcs	19.15-20.45 Gerincjóga jógakerékkel (Eng) Marczinkó Ágnes	ÚJ! Kéthetente nov.15, nov.29, dec.13 20:00-21:00 Hangtál meditáció Kiss Andi				18:30-20:00 Jivamukti jóga (Vinyasa+spiri) Ákos Bogi (Eng)

asram.pest@gmail.com
http://www.jogakozpont.hu/

Tel: +36-20-257-6151
06-1-615-5535

Recepció és bolt nyitva:
H-P 8:15-20:30
Sz: 9:00-17:00 V 16:00-20:00