

ГРАФИК НА ПРАКТИКИТЕ В ЗАЛА

ПОНЕДЕЛНИК

8.00ч.-9.00ч. - ЙОГА /ниво 2/ с Маргарита - тел за записване: 0895 81 98 60
Маргарита

17.00ч-18.15 ч.- ЙОГА /ниво 2/ с Амая

19.00ч.-20.15ч. - ЙОГА/ниво 1/ с Аниша

ВТОРНИК

12.00ч.-13.00ч. - ПИЛАТЕС със Снежи

15.00ч- 16.00ч.- ГИМНАСТИКА ЗА ЗДРАВЕ ЗА ЗЛАТНА ВЪЗРАСТ 60+ с Весна
/НЕ ВАЖАТ КАРТИ МУЛТИСПОРТ/

17.30ч. -18.45ч.- ЙОГА / ниво 2/ с Маргарита

19.00ч. - 20.00ч.- мат ПИЛАТЕС с Весна

СРЯДА

8.00ч.-9.00ч. - ЙОГА /ниво 2/ с Маргарита - тел за записване: 0895 81 98 60
Маргарита

12.00ч.-13.00ч. - ПИЛАТЕС с Амая

17.00ч-18.15 ч.- ЙОГА /ниво 2/ с Амая

19.00ч.-20.15ч. - ЙОГА /ниво 1/ с Аниша

ЧЕТВЪРТЪК

12.00ч.-13.00ч. - ПИЛАТЕС със Снежи

10.30ч- 11.15ч.- ВЪЗСТАНОВИТЕЛНА ГИМНАСТИКА ЗА ХОРА СЪС
СПЕЦИАЛНИ НУЖДИ **//НЕ ВАЖАТ КАРТИ МУЛТИСПОРТ/**

15.00ч- 16.00ч.- ГИМНАСТИКА ЗА ЗДРАВЕ ЗА ЗЛАТНА ВЪЗРАСТ 60+ с Весна
/НЕ ВАЖАТ КАРТИ МУЛТИСПОРТ/

17.30ч. -18.45ч.- ЙОГА / ниво 2/ с Маргарита

19.00ч. - 20.00ч.- мат ПИЛАТЕС с Весна

ПЕТЪК

8.00ч.-9.00ч. - ЙОГА с Маргарита /ниво 2/ тел за записване: 0895 81 98 60
Маргарита

12.00ч. - 13.00ч.- ЙОГА /Асана, Пранаяма, Медитация и Йога Нидра
с Амая или мат ПИЛАТЕС с Весна

дати за ПИЛАТЕС:

5.09, 19.09, 3.10, 17.10, 31.10, 14.11, 28.11, 12.12

дати за ЙОГА:

12.09, 26.09, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 5.12, 19.12

19.00ч.-20.15ч. - ЙОГА /начинаещи/ с Аниша

ГРАФИК НА СОЛНИ ТЕРАПИИ

Понеделник и Сряда от 10.30-19.00ч. /Последната е от 18.30ч/

Вторник и Четвъртък от 9.00-18.30ч. /Последната е от 18.00ч/

Петък от 11.00ч. - 16.30ч. /Последната е от 16.00ч/

Събота от 9.00ч.-15.30ч. /Последната е от 15.00ч./