

Pravidelné lekce

ZMĚNA PROGRAMU VYHAZENÁ – Svě místo si vždy předem rezervujte na www.jinahut.cz

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
10:00 – 10:45 GoKids® English (6-36 měsíců) (Zuzana Holubová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	7:00 – 8:00 Ranní barre jóga (Renata Mirková)	7:30 – 8:30 Ranní jóga (Olga Dědková)
15:30 – 16:45 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	10:30-11:30 Mami jóga (Kamila Elstnerová)	13:00 – 14:00 Cvičení kojenců (3-10 měsíců) (Petra Němcová)	8:00 – 9:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)	16:00 – 18:00 (1x měs.) Skupinová terapie pro ženy (Marcela Gibišová)
17:00 – 18:15 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 Zdravá záda (Šárka Horychová)	9:20 – 10:05 Znakujeme se zpěvem a hrou (Zuzana Holubová)	16:00 – 18:00 (1x měs.) SETKÁNÍ – psychoterapeutická skupina pro dospělé (Marcela Gibišová)
17:00-18:00 Podpůrná onkologická setkání (jóga, meditace) (Renata Mirková, Šárka Horychová)	17:00 – 18:30 Kundalini jóga (Jana Hířová)	17:30 – 18:30 Čchi kung (Šárka Horychová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	17:00 – 18:15 Duše koučem hloubkový jóga workshop (Gabriela Váchová)
18:30-19:30 Power jóga flow (Kamila Elstnerová)	19:00 – 20:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)	17:30-18:30 Barre (Renata Mirková)	16:00 – 17:00 Čchi kung (Šárka Horychová)	17:45 – 19:00 (1x měs.) YIN Jóga s aromaterapií (Lenka Václavová)
		19:00 – 20:00 Jemná večerní jóga (Olga Dědková)	16:00 – 17:00 GoKids® English (3-6 let) (Zuzana Holubová)	18:30 – 20:00 (1x měs.) OSHO meditace (Šárka Horychová)
			17:30 – 18:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	
			17:30 – 18:30 Pilates (Simona Adámková)	
			19:00 – 20:00 Kruhový trénink/tabata (Simona Adámková)	
			19:00 – 21:00 Relaxační cvičení KUM NYE/ Gongová lázeň (1x měs.) (Lenka Chourová)	
NEDĚLE				18:30 – 19:30 Jóga s Míšou (Michaela Nesvadbová)

*chcete-li u nás vést pravidelné skupinové lekce, pište na sarka.horychova@jinahut.cz, pro přednášky či workshopy na jana.marcikova@jinahut.cz.