

Pravidelné lekce

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

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
9:00 – 9:45 Znakujeme se zpěvem a hrou (Zuzana Holubová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	9:00 – 10:00 Spolu v tanci (Karolína Kantorová)	8:00 – 9:00 Fyzio cvičení (Jana Marčíková)	7:30 – 8:30 Ranní jóga (Renata Mirková)
10:00 – 10:45 GoKids® English (6-36 měsíců) (Zuzana Holubová)	9:00 – 10:00 Mami jóga (Kamila Elstnerová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 18:00 (1x měs.) SETKÁNÍ – psychoterapeutická skupina pro dospělé (Marcela Gibišová)
15:30 – 16:45 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	13:00 – 14:00 Cvičení kojenců (3-10 měsíců) (Petra Němcová)	16:00 – 17:00 Čchi kung (Šárka Horychová)	18:00 – 19:30 (1x měs.) OSHO meditace (Šárka Horychová)
17:00 – 18:15 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	14:45 – 15:45 Jóga proti stresu (Jana Zusková)	16:00 – 17:00 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 GoKids® English (3-6 let) (Zuzana Holubová)	
17:00-18:00 Podpůrná onkologická setkání (jóga, meditace) (Renata Mirková, Šárka Horychová)	16:00 – 17:30 Hormonální jóga pro ženy (Jana Zusková)	17:30 – 18:30 Čchi kung (Šárka Horychová)	17:30 – 18:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	
18:30-19:30 Funkční Jóga (Kamila Elstnerová)	17:00 – 18:30 Kundalini jóga (Jana Hířová)	17:30-18:30 Barre (Renata Mirková)	17:30 – 18:30 Pilates (Simona Adámková)	
18:30-20:30 Tanec života (Alena Daňkovská)	18:00 – 20:00 Spontánní tanec pro ženy (Petra Hušková)	19:00 – 20:00 Jemná večerní jóga (Olga Dědková)	18:30 – 20:00 Relaxační cvičení KUM NYE/ Gongová lázeň (1x měs.) (Lenka Chourová)	
	19:00 – 20:00 Fyzio cvičení (Jana Marčíková)			

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