

PONDĚLÍ

9:00 – 9:45 (A)

**GOKIDS®
ENGLISH (0–3
ROKY)**

9:00 – 10:00

**REHABILITAČNÍ
PILATES**

10:00 – 10:45 (A)

**ZNAKUJEME SE
ZPĚVEM A HROU**

11:00 – 11:45 (A)

**ZNAKUJEME SE
ZPĚVEM A HROU**

15:30 – 16:45

**CVIČENÍ TĚLA I
DUCHA**

16:00 – 17:00

**PODPŮRNÁ
ONKOLOGICKÁ
SETKÁNÍ (JÓGA,
MEDITACE)**

17:00 – 18:15

**CVIČENÍ TĚLA I
DUCHA**

17:30 – 18:45 (M)

**HATHA JÓGA – V
POHYBU K SOBĚ**

19:00 – 20:00

**ORGÁNOVÁ
SESTAVA
MAKKO-HO
A VĚDOMÉ
UVOLNĚNÍ**

ÚTERÝ

7:00 – 8:00 (M)

**RANNÍ JÓGOVÉ
PROBUZENÍ**

9:00 – 10:00

MAMI JÓGA

9:00 – 10:00 (M)

**RANNÍ ČCHI
KUNG**

10:30 – 11:30 (M)

ZDRAVÁ ZÁDA

16:45 – 17:45

MODERNÍ TANEC

17:00 – 18:30

KUNDALINI JÓGA

18:00 – 20:00

**SPONTÁNNÍ
TANEC PRO ŽENY**

19:00 – 20:00 (M)

FYZIO CVIČENÍ

STŘEDA

10:30 – 11:30 (M)

ZDRAVÁ ZÁDA

12:00 – 13:00 (A)

**CVIČENÍ
KOJENCŮ (3–10
MĚSÍCŮ)**

16:00 – 17:00 (M)

ZDRAVÁ ZÁDA

17:30 – 18:30

BARRE

17:30 – 18:30 (M)

ČCHI KUNG

19:00 – 20:00 (M)

**JEMNÁ VEČERNÍ
JÓGA**

ČTVRTEK

8:00 – 9:00 (M)

FYZIO CVIČENÍ

10:30 – 11:30 (M)

ZDRAVÁ ZÁDA

12:00 – 13:00 (A)

**CVIČENÍ
S BATOLATY (1–
3 ROKY)**

15:00 – 16:00 (A)

**GOKIDS®
ENGLISH (3–6
LET) – 2.
ROČNÍK**

16:00 – 17:00 (M)

ČCHI KUNG

16:00 – 17:00 (A)

**GOKIDS®
ENGLISH (3–6
LET)**

17:30 – 18:30 (M)

ZDRAVÁ ZÁDA

17:30 – 18:30

PILATES

18:30 – 20:30 (1+ M)

**RELAXAČNÍ
CVIČENÍ KUM
NYE / GONGOVÁ
LÁŽEŇ**

18:45 – 20:45

TANEC ŽIVOTA

PÁTEK

7:30 – 8:30 (M)

RANNÍ JÓGA

15:30 – 17:30 (1+ A)

SMYSLOZEM

16:30 – 17:30

MODERNÍ TANEC

17:00 – 19:00 (1+)

**SETKÁNÍ –
PSYCHOTERAPEUTICKÁ
SKUPINA
PRO DOSPĚLÉ**

18:00 – 19:30 (1+)

OSHO MEDITACE

18:00 – 19:30 (1+ M)

JIN JÓGA

VÍKEND

SOBOTA · 9:00 – 10:00 (1+)

5 TIBEŤANŮ

NEDĚLE · 9:30 – 10:30

STRETCH PILATESREZERVACE
JINAHUT.REENIO.CZ

(1+) 1x MĚSÍČNĚ

(A) PRO DĚTI & RODIČE

(M) MULTISPORT KARTA

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA — své místo si vždy předem rezervujte na jinahut.cz. Chcete-li u nás vést pravidelné skupinové lekce, pište na sarka.horychova@jinahut.cz, pro přednášky či workshopy na jana.marcikova@jinahut.cz.

JINAHUT.CZ

LOVECKÁ 561/14, JABLONEC NAD NISOU