

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 MAKROHO A VĚDOMÉ UVOLNĚNÍ

ÚTERÝ

7:00 – 8:00 (M)

RANNÍ JÓGOVÉ PROBUZENÍ

9:00 – 10:00 (A)

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 BATO-LATY (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 / GONGO VÁ LÁZEŇ

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 PILATES



REZERVACE
[JINAHUT.REENIO.CZ](https://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