

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	9:00 - 10:30 <i>Hatha Joga 1/2</i> Lidia					Szczegóły w Aktualnościach na <a href="http://jogatarchomin.pl">jogatarchomin.pl</a> lub na Facebooku.  ZAPRASZAMY!
					11:00 - 12:30 <i>Hatha Joga 1/2</i> Lidia	
18:00 - 19:30 <i>Hatha Joga 1</i> Lidia	19:00 - 20:30 <i>Łagodna/kręgosłup</i> Lidia		18:30 - 20:00 <i>Hatha Joga 1</i> Lidia	19:00 - 20:30 <i>Regeneracja</i> Lidia		
20:00 - 21:30 <i>Hatha Joga 2</i> Lidia		19:30 - 21:00 <i>Joga powięziowa</i> Lidia				

#### Opisy grup:

**Grupa 1** – początkujący - stawiamy pierwsze kroki w jodze lub wracamy po przerwie. Uczymy się podstaw i także właściwego i bezpiecznego korzystania z pomocy (paski, kostki, wałki, liny, pasy itp.).

**Grupa 2** – ćwiczymy już kilka miesięcy, pogłębiany praktykę z grupy początkującej, mamy już ugruntowaną praktykę asan stojących, uczymy się pozycji odwróconych.