

PLAN SESJI STYCZEŃ 2012

01 stycznia nie będzie sesji.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:30 - 09:00		07:30 - 09:00		07:30 - 09:00	Nowość!	
					09:00 - 10:00 Pranajama Po miesięcznym kursie pranajamy w AHJ	
10:30 - 12:00		10:30 - 12:00		10:30 - 12:00	10:30 - 12:00 po 3 miesiącach praktyki	10:30 - 12:00
	12:00 - 13:30		12:00 - 13:30		12:00 - 13:30	12:00 - 13:00 Sesja kobieca (tylko 22 stycznia)
14:00 - 15:30		14:00 - 15:30		14:00 - 15:30	Nowość!	
		Nowość!				
17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	<u>17:00</u> - 18:30	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30		
18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	<u>18:30</u> - 20:00	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00		
20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30 Sesja przygotowawcza	20:00 - 21:30			

Nowe sesje!!!

1. PRANAJAMA (sztuka jogicznego oddychania) - teraz na stałe w grafiku!!! 1-godzinne sesje w soboty o 09:00 z Arkiem. Tylko dla osób, które zaliczyły miesięczny kurs pranajamy w AHJ.
2. Sesje PO 3 MIESIĄCACH PRAKTYKI z Arkiem. W soboty o 10:30 - 12:00.

Przesunięte godziny sesji!!!

Środa z 16.30 na 17:00, środa z 20:00 na 18:30, sobota z 10:30 na 12:00.
Sesja Przygotowawcza w środy w nowych godzinach: 20:00 - 21:30.

CENNIK

Aby zapisać się na sesje jogi wg cennika, najpierw weź udział w jednej Sesji Przygotowawczej.
Koszt 35 zł. Więcej info na drugiej stronie.

Stałe terminy sesji

Wybrane stałe (niezmienne) dni i godziny.
150 zł - dwa razy w tygodniu przez miesiąc kalendarzowy.
Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60% ceny miesięcznej.

Karnety wolnego wstępu

Wstęp na dowolnie wybrane sesje 1 raz dziennie. Karnety są ważne przez miesiąc kalendarzowy.
Karnet 250 zł - wstęp na wszystkie sesje
Karnet 200 zł - wstęp od rana do 14:00 włącznie
Karnet 150 zł - uczniowie i studenci - wstęp na wszystkie sesje (studenci do 26 lat na studiach dziennych)
Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60% ceny miesięcznej.

Abonamenty „dla zapracowanych”

120 zł - Abonament „4 wejścia”
Wstęp na 4 dowolnie wybrane sesje.
Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.
170 zł - Abonament „8 wejść”
Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji.
Ważny 1 kalendarzowy miesiąc.
200 zł - Abonament „8 wejść”
Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji.
Ważny 2 miesiące od daty wykupienia.

Pojedyncze wejścia

25 zł - przy wykupieniu regularnego wstępu na sesje.
35 zł - przy niewykupieniu regularnego wstępu na sesje.

Sesja Przygotowawcza

dla rozpoczynających praktykę - 35 zł

**Honorujemy karty: Multisport, Fitflex
OK System i Fitprofit (bez dopłat)**

Oprócz inspirujących **półtoragodzinnych sesji**, będących podstawową formą pracy w Akademii, polecamy:

Bezpłatne **Sesje kobiece**, na które zapraszamy panie nie uczestniczące w zwykłych sesjach z powodu okresu (tylko 22 stycznia).
Miesięczne kursy pranajamy (sztuki oddychania w jodze) odbywają się okresowo. Przeznaczone są dla osób po co najmniej 3 miesiącach praktyki asan w AHJ.

Jak rozpocząć praktykę w Akademii?

Praktykę jogi w naszej Akademii możesz rozpocząć w dowolnym momencie od udziału w **Sesji Przygotowawczej** (dwie godziny).

Nowy termin sesji: każda środa w godz. 20:00 - 21:30. Koszt 35 zł.

Nasi doświadczeni nauczyciele w ciekawy i inspirujący sposób przełożą Ci połączoną wiedzę teoretyczną i praktyczną, niezbędną w dalszej praktyce jogi. Przygotują do płynnego wejścia w tok zajęć Akademii.

Na tej sesji już będą ćwiczenia, a zatem:

- załóż strój nie krępujący ruchów; ćwicz bosy (nie zakładaj skarpet)
- przyjdź z pustym żołądkiem, duży posiłek zjedz 3-4 godziny wcześniej, przed sesją możesz wypić filiżankę napoju
- nie musisz przynosić pomocy do ćwiczeń, na sali jest niezbędny sprzęt (oprócz maty do jogi, która nie jest niezbędna).

Na tę pierwszą sesję zapraszamy 30 minut wcześniej w celu zapoznania się z Regulaminem i dopełnienia formalności.

Prosimy także o przyniesienie zdjęcia legitymacyjnego do Karty Uczestnika.

Po zaliczeniu tej sesji możesz od razu, nawet w środku miesiąca, zapisać się na zwykłe sesje. Wówczas miesięczna opłata będzie obliczona proporcjonalnie do liczby dni pozostałych do końca miesiąca. Natomiast w kolejnych okresach będzie już zawsze obowiązywała opłata za cały miesiąc kalendarzowy.

Możesz ćwiczyć dwa razy w tygodniu lub częściej. Opłata miesięczna zależy od wybranej przez Ciebie liczby terminów i wynosi od 120 do 250 zł.

AKADEMIA HATHA-JOGI



SŁAWOMIRA BUBICZA

ul. Wałowa 3, 00-211 Warszawa
tel: 635 68 69 oraz 0601 33 19 39

Internet: www.ahj.pl, e-mail: joga@ahj.pl
Konto: iPKO nr 80 1020 1013 0000 0102 0102 3894