

# PLAN SESJI KWIECIEŃ 2017

W dniach 16 - 17 kwietnia (Wielkanoc) nie będzie sesji jogi.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					09:00 - 11:00 sesja odrodzieńcza Stopień II**	
10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	11:00 - 12:30	11:00 - 12:30
15:30 - 17:00		15:30 - 17:00				
17:00 - 18:30 sesja łagodna	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30 sesja odrodzieńcza Stopień I*	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30		17:00- 18:30 sesja odrodzieńcza wyciszająca stopień II**
18:30 - 20:00 sesja odrodzieńcza Stopień I*	18:30 - 20:00 sesja łagodna	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00 sesja odrodzieńcza Stopień I*	18:30 - 20:00 sesja regeneracyjna	* Stopień I - wstęp po 5 innych sesjach w naszej Akademii.	
20:00 - 21:30	20:00 - 21:30 sesja odrodzieńcza Stopień I*	20:00 - 21:30 sesja „zdrowy kręgosłup”	20:00 - 21:30 sesja łagodna/ początkująca		** Stopień II - wstęp po 2 sesjach odrodzieńczych I Stopnia.	

## Nowość!

Dwie nowe sesje w poniedziałki i środy o 15:30.

Zapraszamy.

## CENNIK

Jak rozpocząć praktykę?  
Zapoznaj się z informacjami na drugiej stronie.

### KARNETY

Ważne 1 miesiąc kalendarzowy.

**Karnet 160 zł** - stałe terminy sesji 2 razy w tyg.

**Karnet Open 260 zł** - wstęp do 2 razy dziennie  
(rano i po południu)

**Karnet Open 155 zł** - 1 raz dziennie - emeryci,  
renciści, uczniowie, studenci dzienni do 26 lat

**Karnet Open 480 zł** - rodzinny dla dwóch osób -  
wstęp do 2 razy dziennie (rano i po południu).

Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60%.

### ABONAMENTY

**130 zł - abonament „4 wejścia”**

Wstęp na 4 dowolnie wybrane sesje.  
Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.

**160 zł - abonament „6 wejść”**

Wstęp na 6 dowolnie wybranych sesji.  
Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.

**180 zł - abonament „8 wejść”**

Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji.  
Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.

**200 zł - abonament „10 wejść”**

Wstęp na 10 dowolnie wybranych sesji.  
Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.

**210 zł - abonament „8 wejść”**

Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji.  
Ważny 2 miesiące od daty wykupienia.

### KARTY PRACOWNICZE

Fitprofit, Fitflex i Oksystem - bez dopłat.  
Multisport Plus - z dopłatami (szczegóły w recepcji  
i na [www.injoga.pl](http://www.injoga.pl)).

### POJEDYNCZE WEJŚCIA

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

# Jak rozpocząć praktykę jogi w Instytucie?

Zacznij w dowolnym momencie.

Pierwszy raz przyjdź na:

1. **Jednorazową specjalną "sesję łagodną"** w czwartek o 20:00. Poznasz tam podstawowe techniki i zasady niezbędne w dalszej praktyce jogi. Ta sesja jest prowadzona specjalnie pod kątem osób początkujących. **To zdecydowanie najlepszy sposób rozpoczęcia.**
2. Jeśli nie możesz zacząć od w/w sesji, przyjdź na jedną ze zwykłych „sesji łagodnych”: w poniedziałek o 17:00 lub wtorek o 18:30.
3. Po jednorazowej pierwszej „sesji łagodnej” możesz ćwiczyć na dowolnie wybranych sesjach oprócz „sesji odrodzeńczych”. Zalecamy praktykę 2 - 3 razy w tygodniu lub nawet częściej.

## Jak się przygotować?

- włóż strój niekrępujący ruchów; ćwicz bosó (nie wkładaj skarpet)
- przyjdź z pustym żołądkiem, duży posiłek zjedz 3–4 godziny wcześniej, przed sesją możesz wypić filiżankę płynu
- nie musisz przynosić pomocy do ćwiczeń, na sali jest niezbędny sprzęt.

Na pierwszą sesję zapraszamy 15 minut wcześniej w celu zapoznania się z regulaminem i dopełnienia formalności. Prosimy także o przyniesienie zdjęcia legitymacyjnego do Karty Uczestnika.

**SŁAWOMIR BUBICZ**



**INSTYTUT JOGI**

ul. Świętokrzyska 31/33A, II piętro  
00-049 Warszawa

22 635 68 69  
601 33 19 39

[www.injoga.pl](http://www.injoga.pl)  
[joga@injoga.pl](mailto:joga@injoga.pl)