

PLAN SESJI MAJ 2017

W dniach 1 - 3 maja (poniedziałek - środa) będzie tylko jedna sesja w godz. 10:30 - 12:00.

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		
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).

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
joga@injoga.pl