

Od teraz ćwiczymy równolegle na dwóch salach! Nowa formuła sesji odrodzeńczych i dłuższy czas 2 godz!

PLAN SESJI SIERPIEŃ 2017

W związku z urlopami i wyjazdami nauczycieli jest to **plan w dniach 14 - 20 sierpnia**.
W dniach 14 i 15 sierpnia (poniedziałek i wtorek) będzie tylko jedna sesja dziennie o godz. 10:30 - 12:00.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
10:30 - 12:00 p. Antoni	10:30 - 12:00 p. Antoni	10:30 - 12:00 p. Sławomir		10:30 - 12:00 p. Sławomir	10:30 - 12:00 p. Antoni	10:30 - 12:00 p. Sławomir
			17:00 - 18:30 sesja tagodna p. Anna			
		18:30 - 20:00 p. Antoni	18:30 - 20:00 p. Anna	18:30 - 20:00 sesja regeneracyjna p. Antoni		
		20:00 - 21:30 sesja „zdrowy kręgosłup” p. Antoni				

Sesje odrodzeńcze prowadzone przez Sławomira Bubicza*:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		18:00 - 20:00 p. Sławomir	18:00 - 20:00 p. Sławomir	18:00 - 20:00 p. Sławomir		

*Wstęp na sesje odrodzeńcze po 5 innych sesjach w naszym Instytucie.

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).

Oплата 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?

1. Jednorazową SPECJALNĄ "sesję początkującą" w poniedziałek 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 najlepsze miejsce rozpoczęcia.
2. Jeśli nie możesz zacząć od w/w sesji, przyjdź na jedną z „sesji łagodnych”: w poniedziałek o 17:00, wtorek o 18:30 lub czwartek o 17:00.
3. Jeśli powyższe terminy są również dla Ciebie niewygodne, możesz przyjść pierwszy raz na dowolną inną sesję, oprócz „sesji odrodzeńczych”.

Potem zalecamy praktykę 2 - 3 razy w tygodniu lub nawet częściej.

Jak się przygotować?

- włóż strój niekrępujący ruchów; ćwicz bosy (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 Jogina.

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

 facebook.com/InstytutJogi

 youtube.com/c/InstytutJogi