

PLAN WRZESIEŃ 2010

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
10:30 - 12:00		10:30 - 12:00		10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00
					12:00 - 13:00 Sesja kobieca tylko 11 września	
17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	16:30 - 18:00	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30		
18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	18:00 - 20:00 Sesja przygotowawcza	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00		
20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30			

Drogie Panie,

W trakcie miesięczki zalecamy ćwiczenie specjalnego zestawu asan - przyjdź na najbliższą sesję kobiecą, abyś mogła ten zestaw poznać i wykonywać go samodzielnie podczas sesji w Akademii lub w domu. Zgłoś też fakt miesięczki nauczycielowi na początku sesji.

Termin Sesji Kobięcej - 11 września sobota, godz. 12:00-13:00. Zapraszamy.

CENNIK

Stale terminy sesji

Wybrane stałe dni i godziny, które pozostają niezmiennie. Opłata za miesiąc kalendarzowy.

140 zł - dwa razy w tygodniu przez miesiąc

210 zł - trzy razy w tygodniu przez miesiąc

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 17:00 włącznie

Karnet 130 zł - zniżka dla uczniów i studentów - 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.

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 w danym miesiącu

35 zł - przy niewykupieniu regularnego wstępu albo po wykorzystaniu Abonamentu

Sesja Przygotowawcza

dla rozpoczynających praktykę - 40 zł

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 11 września).

Sesje tematyczne sesje o ciekawych tematach, za każdym razem inna, początek w październiku (po 1 mies.praktyki).

Sesje dwugodzinne z pełnym, harmonijnym zestawem asan, które są wykonywane precyzyjnie i w optymalnym tempie (po 3 mies.praktyki).

Sesje pranajamy (sztuki oddychania w jodze) są organizowane 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).

Termin sesji: każda środa o godz. 18:00-20:00. Koszt 40 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 boso (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

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