

OJRZANÓW GRUDZIEŃ '17

AIR YOGA PILATES



Sobota:

— 9.00 - śniadanie —

11.30 – 12.30 pilates podstawy zdrowego ruchu

12.30 – 13.30 air yoga light

— 14.00 - obiad —

17.00 – 18.00 rzeźba - co i jak?

— 18.00 - kolacja —

20.00 – 22.00 yoga i oddech

Niedziela:

— 9.00 - śniadanie —

11.00 - 11.30 techniki oddechowe

11.30 – 12.45 pilates & stretch

12.45 – 13.45 air yoga strength & stretch

— 14.00 - obiad —

15.00 - 15.45 rozmowy o jodze, zdrowiu, sylwetce...

16.00 – 17.00 yoga shake off

W razie potrzeby dzwońcie

605-435-700

OJRZANÓW GRUDZIEŃ '17

AIR YOGA PILATES



Sobota:

— 9.00 - śniadanie —

11.30 – 12.30 pilates podstawy zdrowego ruchu

12.30 – 13.30 air yoga light

— 14.00 - obiad —

17.00 – 18.00 rzeźba - co i jak?

— 18.00 - kolacja —

20.00 – 22.00 yoga i oddech

Niedziela:

— 9.00 - śniadanie —

11.00 - 11.30 techniki oddechowe

11.30 – 12.45 pilates & stretch

12.45 – 13.45 air yoga strength & stretch

— 14.00 - obiad —

15.00 - 15.45 rozmowy o jodze, zdrowiu, sylwetce...

16.00 – 17.00 yoga shake off

W razie potrzeby dzwońcie

605-435-700