



PRANAVA JOGA  
CENTRUM

# Rozvrh lekcí

## duben - červen 2026

### PONDĚLÍ

16.30 - 17.30 **M**  
Jóga pro harmonizaci  
Lenka

18.00 - 19.00 **M**  
Vinyasa Basics - základy  
Iris

### ÚTERÝ

16.45 - 17.45 **M**  
Relax Jóga - od 28.4.  
Kristýna

18.00 - 19.00 **M**  
Jóga pro radost z pohybu  
Marianna

### STŘEDA

17.00 - 18.00 **M**  
Jógalates  
Renáta

19.00 - 20.30  
Hatha Vinyasa Flow  
Martin

### ČTVRTEK

16.30 - 17.45  
Jóga pro zdravá záda  
Míša

18.00 - 19.00 **M**  
Jóga pro zdravá záda  
Míša

19.15 - 20.15 **M**  
Vinyasa Flow  
Iris

### PÁTEK

15.30 - 16.30 **M**  
Vinyasa Flow  
Iris

### Informace ke kurzům

- Daný kurz probíhá vždy 1x týdně. Lekce mají 60-90 minut.

Registraci se přihlašujete za zvýhodněnou cenu ke všem lekcím kurzu.

Není-li kurz naplněn, lze lekce navštěvovat jednorázově, mimo kurz.

### M - MultiSport karty

- Karta platí pouze na 60 minutové otevřené lekce.
- MultiSport rezervace je nutné platit zálohovým kreditem 200 bodů, který je po načtení karty klientovi navrácen.



PRANAVA JOGA CENTRUM s.r.o.

Ladislava Ševčíka 420/26

Ostrava - Hulváky

info@pranavajoga.cz

[www.PRANAVAJOGA.cz](http://www.PRANAVAJOGA.cz)