



PRANAVA JOGA
CENTRUM

Rozvrh lekcí

PODZIM 2025

PONDĚLÍ

16.30 - 17.30	Jóga pro Harmonizaci ^M	Lenka Jančaříková
17.45 - 18.45	Pilates ^M	Renáta Králová

ÚTERÝ

16.45 - 17.45	Pilates ^M	Renáta Králová
18.00 - 19.00	Jóga pro radost z pohybu ^M	Marianna Strapcová
19.15 - 20.15	Večerní jemná Hatha Jóga ^M	Iris Hovorková

STŘEDA

16.00 - 17.00	Vinyasa Flow Jóga ^M	Iris Hovorková
17.15 - 18.15	Jógalates ^M	Renáta Králová
18.45 - 20.15	Hatha Vinyasa Flow	Martin Tomeš

ČTVRTEK

16.30 - 17.45	Jóga pro zdravá záda	Míša Lalíková
18.00 - 19.00	Jóga pro zdravá záda ^M	Míša Lalíková

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.



PRANAVA JOGA CENTRUM s.r.o.

Ladislava Ševčíka 420/26, Ostrava Hulváky

www.pranavajoga.cz, +420 734 335 216