**J Ó G A S Á L září 2025**

**Lektoři: Alena Šíblová IČO 74684388, Karel Ševčík IČO 62182412 , Andrea Plačková IČO 08897549, Zdeňka Machalová IČO 72321393 Slávka Hutyrová IČO 07448104, Katka Kaňová, Šárka Tvrdoňová IČO 491510372, Eva Jílková IČO 08393877, Jitka Slaměnová IČO 72476842, Jana Jiroušková, Marta Matúšů IČO 69688796 Jana Bártová IČO 67523226**

**PONDĚLÍ JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA 8.30 - 9.30 Andrea**

**POWER JÓGA 16.15 - 17.15 Slávka**

**JIN JÓGA 17.30 – 18.30 Andrea**

**OPAKOVACÍ LEKCE HJT 19.00 - 20.00 Zdeňka**

**POZDRAV MÉSÍCI 20.00 – 21.00 Jana B**

**ÚTERÝ LESNÍ ŠKOLKA ŽOPY 7.15 - 9.15 Alena od 23.9.2025**

**JÓGA pro studenty Gymhol 11.30 – 13.00 Slávka**

**CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ 15.35 - 16.35 Eva od 16.9. 2025**

**ZAČÍNÁM S JÓGOU 16.45 - 17.45 Alena od 23.9.2025**

**RÁDŽAJÓGA PRO VŠECHNY 18.00 - 19.20 Alena od 23.9.2025**

**FYZIOJÓGA 19.30 - 20.30 Šárka od 16.9. 2025**

**STŘEDA RANNÍ J pro profesory Gymhol 7.00 - 8.00 Alena od 24.9.2025**

**RANNÍ JÓGA PRO ŽENY 8.30 - 9.50 Alena od 24.9.2025**

**JÓGA PRO DĚTI (4 - 8 let) 15.30 - 16.25 Jana B**

**JÓGA PRO ŠKOLÁKY (8-14let) 16.30 – 17.25 Jana B**

**JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ 17.30 - 19.00 Karel, Jana J od 8.10.2025**

**JÓGA PRO MUŽE 19.00 - 20.30 Karel, Jana J od 8.10. 2025**

**ČTVRTEK JÓGOU PROTI STRESU 10.15 – 11.45 Jana B**

**HATHAJÓGA 14.15 – 15.15 Jana B**

**HRAVÁ JÓGA rodiče a děti 15.30 – 16.30 Jana B**

**JOGALATES (PILATES) 16.45 - 17.45 Katka začátek 11.9.2025**

**OPAKOVACÍ LEKCE HJT 18.00 - 19.00 Zdeňka**

**10t KURZ HJT pro imunitu 19.15 - 20.30 Alena od 25.9.2025**

**PÁTEK JÓGA pro studenty Gymhol 11.30 – 13.00 Slávka**

**JÓGA ZDRAVĚ 16.00 – 17.00 Slávka**

**POWER JÓGA 17.10 - 18.10 Slávka**

**MEDITAČNÍ PÁTKY 18.30 - 20.00 Jitka, Andrea dle termínů**

**NEDĚLE AROMA JÓGA 18.00 – 19.15 Marta od 12.10.-30.11. 2025**

[**www.jogasalholesov.cz**](http://www.jogasalholesov.cz)[**info@jogasalholesov.cz**](mailto:info@jogasalholesov.cz) **tel. 607 656559**