



IYENGAR JOGA-RAMUNĖS STUDIJA UŽSIĖMIMŲ TVARKARAŠTIS NUO 2020 M. RUGSĖJO 14 D.

Laikas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis
8.30-10.00	Galimas individualus užsiėmimas			Galimas individualus užsiėmimas		
9.30-11.00						Galimas individualus užsiėmimas (nuo Spalio mėn.)
10.30-12.00	Joga priešpiečiams (<i>senjorai, senjorės ir kt.</i>)					
13.00-16.00		Galimas individualus užsiėmimas				
16.45-18.15					Atstatomoji praktika + pranajama	

17.00-18.30		Bendra praktika				
17.50-19.20				Bendra praktika		
18.00-19.30	Bendra praktika		Pradedantieji/ Aušrelė			
18.50-20.20		Pažengusieji				
19.45-21.15				Tik vyrams		

SVARBU: Kol CORONA 19 situacija vis tęsiasi:

1) nuo rugsėjo 14 d. būtina registracija į visų grupių užsiėmimus. Reguluosime srautus, kad visi jaustumėmės saugiai;

2) ir toliau studijoje NEVYKS šie grupiniai užsiėmimai: antradienį 14.30 val. - „Nėščiujų praktika“; ketvirtadienį 10 val. – „Mamos su mažyliais“; šeštadienį 9.30 val. – „Kartu su vaikais“.

3) atkreipkite dėmesį: nežymiai pasikeitė kai kurių užsiėmimų laikas ☺