



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY | od 4. března do 27. června 2024

Přihlášení do prezenčních kurzů na www.joga.cz

KUTNÁ HORA – JÓGACENTRUM, Tylova 390, Kutná Hora, tel. 777 331 297

PONDĚLÍ

16.30–18.15	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl	Ing. Jan Kunta	od 4. 3. 2024
18.30–20.15	pokročilí 4.-5. díl	Ing. Jan Kunta	od 4. 3. 2024

ÚTERÝ

08.30–10.15	jóga pro podporu vitality a proti bolestem zad	Mariana Kubátová	od 5. 3. 2024
17.00–18.45	mírně pokročilí 2.-3. díl, jóga pro ženy 40+	Ing. Miroslava Komárková	od 5. 3. 2024
19.15–21.00	začátečníci proti bolestem zad	Ing. Miroslava Komárková	od 5. 3. 2024

STŘEDA

16.00–17.45	jóga pro ženy 40+	Soňa Bělovská	od 6. 3. 2024
18.15–20.00	mírně pokročilí 2.-3. díl	Soňa Bělovská	od 6. 3. 2024

ČTVRTEK

16.00–17.45	začátečníci a mírně pokročilí 1.-2. díl, proti bolestem zad	Ing. Jaroslav Kunta	od 7. 3. 2024
18.15–20.00	mírně pokročilí 2.-4. díl, proti bolestem zad	Ing. Jaroslav Kunta	od 7. 3. 2024

NEDĚLE

18.00–19.45	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl, proti bolestem zad	Ing. Petr Kunta	od 10. 3. 2024
-------------	---	-----------------	----------------

KOLÍN, Taneční centrum Královská, Královská cesta 962, 282 02 Kolín, tel. 776 003 004

STŘEDA

19.00–20.45	začátečníci a mírně pokročilí pro podporu vitality	Ing. Milana Podnecká	od 6. 3. 2024
-------------	--	----------------------	---------------

ČÁSLAV – DIAKONIE ČCE, Komenského náměstí 140/8, tel. 724 064 089

ÚTERÝ

17.00–18.45	mírně pokročilí 2.-3. díl	Hana Laburdová	od 5. 3. 2024
-------------	---------------------------	----------------	---------------

STŘEDA

17.15–19.00	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl, proti bolestem zad	Ing. Jaroslav Kunta	od 6. 3. 2024
-------------	---	---------------------	---------------

ZBRASLAVICE – MATEŘSKÁ ŠKOLA, Zbraslavice 147, tel. 777 128 162

ÚTERÝ

18.00–19.45	začátečníci a mírně pokročilí 2.-4. díl, proti bolestem zad	MUDr. Jitka Kuntová	od 5. 3. 2024
-------------	---	---------------------	---------------

OPATOVICE I. – KOMUNITNÍ CENTRUM, tel. 774 958 206

STŘEDA

18.00–19.45	začátečníci a mírně pokročilí 1.-4. díl, proti bolestem zad	Helena Růžicková, DiS.	od 6. 3. 2024
-------------	---	------------------------	---------------

CVIČENÍ JÓGY ONLINE, kurzy od vedené přes službu Google Meet

PONDĚLÍ

19.00–20.45	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl	Ing. Milana Podnecká	od 4. 3. 2024
-------------	---	----------------------	---------------