

# ÓRAREND - ASRAM PEST,

érvényes: 2019.szept.9-15.

1136 Budapest, Tátra u. 5/b 30-as csengő  
**FONTOS INFORMÁCIÓK!** A recepció az óra kezdése előtt csak 20-30 perccel nyit - a kivételeket minden óra mellé beírva találod. Az első alkalommal érdemes 15 perccel hamarabb érkezni. Az ( Eng )-el jelölt órák oktatói angolul is beszélnek, de az óra elsősorban magyarul zajlik.  
 Lessons mark with ( Eng ) mean the teacher also speak English. Várunk szeretettel!  
**A: Állandó órák: Asram bérlet érvényes+AYCM kártyát elfogadunk**  
**A: Tanfolyamokra csak az adott kurzusra való külön bérlet érvényes**  
**B: Asram bérlet és AYCM nem érvényes, érdeklődj az oktatónál/bérlőnél az árakról, részletekről!**

HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT	VASÁRNAP
nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem		
<b>B</b> aug.26-tól 9:00-10:00 <b>Terembérlés</b> Hidy Ildikó		<b>A</b> 9:00-10:30 <b>KISMAMA JÓGA</b> Tariján Andrea	<b>B</b> 7:00-9:00 <b>Mysore Ashtanga</b> in English with Shally Zucker please contact Shally before the first class	<b>Magánóra oktatók figyelem!</b> A jógatermek minden nap a 7-17 órás időszámban egyéni magánórára is bérelhetőek, 1500 ft/h áron.			<b>B</b> 7:00-9:00 <b>Mysore Ashtanga</b> in English with Shally Zucker please contact Shally before the first class	<b>B</b> 7:00-9:00 <b>Mysore Ashtanga</b> in English with Shally Zucker please contact Shally before the first class	<b>B</b> 9:00-10:00 <b>Terembérlés</b> Csák Beatrix	Ingyenes nyílt nap szept.7. délután	
<b>A</b> szept. 1-től: 11:15-12:45 <b>Gerincjóga</b> Oros Dóri	<b>B</b> 10:30-12:00 <b>Kismama jóga (Eng)</b> <b>Terembérlés</b> Sáfrán Ildi info@safranildiko.hu	<b>A</b> szept. 3-tól: 10:45-12:15 <b>KISBABÁS JÓGA</b> 6 hét-8 hó Judák Márta	<b>B</b> 12:00-13:00 <b>Gerinctorna</b> Terembérlés Kovács Enikő 0670-229-6571		<b>B</b> 10:30-12:00 <b>Kismama jóga (Eng)</b> <b>Terembérlés</b> Sáfrán Ildi info@safranildiko.hu	H-P 12-16:00 között kezdő jóga magánóra Dévényi Nóra 0620-475-9665	<b>A</b> szept. 5-től: 10:45-12:15 <b>NAGYBABÁS JÓGA</b> 8-24 hó Judák Márta	<b>B</b> 9-10:00 <b>Shally</b> <b>Terembérlés</b>	<b>B</b> 10:30-12:00 <b>Kismama jóga</b> <b>Terembérlés</b> Sáfrán Ildi info@safranildiko.hu		
				<b>A</b> 12:30-13:30 <b>Kezdő hatha jóga</b> Mészáros Dorotya	előkészületben: kb szept 3.hetétől <b>A</b> 16:30-17:15 <b>OVI JÓGA</b> oktató szervezés alatt		<b>B</b> 13:30-15:00 <b>Terembérlés</b> B. Andi				
16:30-17:55 Szept.16-tól <b>HATHA JÓGA KEZDŐ TANFOLYAM,</b> 8 alk. <b>Jegyvásárlás online,</b> Mira	szept. 30-tól 16:30-17:30 <b>BEVEZETÉS A MEDITÁCIÓBA</b> tanfolyam a himalájai tradíció alapján, 10 alkalom Marczinkó Ágnes	<b>A</b> 17.00-18.00 <b>Pilates (NMPT elemekkel)</b> Kovács Ilona	szept. 17-től 16:15-17:45 <b>NŐI JÓGA KEZDŐ tanfolyam</b> 8 alkalom, jegyvásárlás online Mira		<b>A</b> szept-18-tól 17:15-18:45 <b>HATHA JÓGA</b> Székesvári Melinda	előkészületben: kb szept 3.hetétől <b>A</b> 16:30-17:15 <b>SULI JÓGA</b> oktató szervezés alatt	<b>A</b> 17.00-18.00 <b>Pilates (NMPT elemekkel)</b> Kovács Ilona <i>Recepció nyitása az óra előtt 20 perccel.</i>	szept. 13-tól: <b>YIN JÓGA TANFOLYAM</b> 16:45-18:15 8 alk., jegyvásárlás online Neudert Judit	<b>A</b> szept.6-tól: 17:30-19:00 <b>HATHA JÓGA</b> Székesvári Melinda		
<b>A</b> 18.00-19.30 <b>Nalini női jóga</b> Török Csilla <i>A recepció az óra előtt 15 perccel nyit.</i>	<b>B</b> 17.45-19.00 <b>Vinyasa flow jóga</b> Terembérlés Kiss Blanka blanka.julianna.kiss@gmail.com	<b>A</b> 18.15-19:45 <b>GERINCJÓGA</b> Oros Dóri (Eng)	18-21:00 <b>KEDDI WORKSHOPOK jegyvásárlás online</b> szept. 10: Ászana elemzés haladóknak - Nagy Erika Dalma	<b>B</b> 17.30-19.00 <b>Kismama jóga</b> Terembérlés Sáfrán Ildi (Eng) Részletek: info@safranildiko.hu	szept.11-ig <b>B</b> 17:45-19:00 <b>Vinyasa flow jóga</b> Terembérlés Kiss Blanka (Eng)	<b>A</b> szept. 5-től 17:30-19:00 <b>CSÍPÖNYÍTŐ JÓGA FLOW</b> Szabó Júlia	<b>A</b> 18:15-19:45 <b>Hatha jóga</b> Mira (Eng)	<b>B</b> 18:15-19:45 <b>Kismama jóga (Eng)</b> Terembérlés Sáfrán Ildi Részletek: info@safranildiko.hu	19:15-22:00 szabad	<b>HÉTVÉGI WORKSHOPOK:</b> szept. 14. <b>Gerincjóga start</b> Székesvári Melinda  szept 21. <b>Hormonjóga</b> Nagy Erika Dalma	
20-22:00 szabad	szept.2-től <b>A</b> 19:15-20:45 <b>GERINCJÓGA</b> Székesvári Melinda	20-22:00 szabad	szept. 17: Fascia workshop Szilágyi Enikő  szept.24. Jógakerék start!	<b>A</b> szept.4-től 19:15-20:45 <b>YIN JÓGA</b> Neudert Judit	<b>A</b> 19:15-20:45 <b>GERINCJÓGA</b> Székesvári Melinda	<b>A</b> 19:15-20:45 <b>GERINCJÓGA</b> Kiss Dorotya	20-22:00 szabad	20-22:00 szabad		Szept. 22. <b>Gerincaterápiás jóga és 3d testanalízis</b> Nagy Erika Dalma	

iroda@jogakozpont.hu  
http://www.jogakozpont.hu/

Tel: +36-20-257-6443  
CSAK H-P 12-16h között lehet hívni!

Recepció nyitva:  
Az órák előtti 30 percben van csak recepció