

NYUGATI

MANDALA JÓGA • NYUGATI – ÉLET terem – 1132 Budapest, Kresz Géza u. 27.

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
7.00-8.30 Astanga Tamás a	7.00-8.30 Astanga Emese a	7.00-8.30 Astanga Fanni a	7.00-8.30 Astanga Emese a	7.00-8.30 Astanga Fanni a		
10.30-12.00 Kezdő Timi g	10.30-12.00 Kezdő Fanni h	10.30-12.00 Kezdő Vera g	10.30-12.00 Mobility Gyöngyvér g	10.30-12.00 Kezdő Niki h		
16.00-17.15 Kismama Zília		16.30-17.30 Gyerek (10-14) Kata	16.30-17.30 Gyerek (6-9) Kata	15.30-17.00 Kezdő Timi g		
17.30-19.00 Kezdő Gyöngyvér g	16.45-18.15 Kezdő Edina g	17.45-19.15 Kezdő Gyöngyvér g	17.45-19.15 Haladó Emese h	17.30-19.00 Kezdő Zita h	17.30-19.00 Kezdő Tamás g	17.30-19.00 Kezdő Edina g
19.15-20.45 Mobility Gyöngyvér g	18.30-20.00 Kezdő Lilla g	19.30-21.00 Mobility Gyöngyvér g	19.30-21.00 Középhaladó P. Eszter g			

NYUGATI – MOZGÁS terem

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		7.00-8.30 Kezdő Tamás g				
10.30-12.00 Kezdő Sz. Andi n	10.30-12.00 Gerincjoga Lilla 50+					
	16.30-17.30 Gyerek (6-9) Kata	16.45-18.15 Kezdő Emese g		15.45-17.15 Kismama Tekla		
17.45-19.15 Kezdő Timi h	17.45-19.15 Flow P. Eszter f	18.30-20.00 Astanga Emese a	17.45-19.15 Kezdő Lilla g	17.30-19.00 Rádzsa jóga Gergő	18.00-19.30 Kezdő Zsuzsi h	18.00-19.30 Flow P. Eszter f
19.15-20.45 Kezdő Fanni h	19.30-21.00 Kezdő Matyi h					

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjoga®, a=astanga, h=hatha, n=nőijoga, f=flow

LIGET

MANDALA JÓGA • LIGET – 1078 Budapest, Nefelejcs u. 58.

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	10.30-12.00 Kezdő Niki g		10.30-12.00 Kezdő Tamás g			
17.30-19.00 Kezdő Zita n	17.30-19.00 Kezdő Vera g	17.45-19.15 Középhaladó Lilla g	17.45-19.15 Stresszoldó F. Eszter			17.30-19.00 Kezdő Niki h
19.15-20.45 Kezdő F. Eszter g	19.15-20.45 Kezdő Fanni h	19.15-20.45 Kezdő Zília n	19.15-20.45 Kezdő Melinda g			

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjoga®, a=astanga, h=hatha, n=nőijoga, f=flow

ÚJBUDA

MANDALA JÓGA • ÚJBUDA – 1114 Budapest, Bartók Béla út 55.

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	7.00-8.30 Astanga Bak Anita a				9.00-10.30 Kezdő Timi h	
10.30-12.00 Kezdő Luca g	10.30-12.00 Flow R. Vera n	10.30-12.00 Kezdő Eszter Anna g	10.30-12.00 Kezdő Luca h	10.30-12.00 Kezdő Zita g		
16.00-17.30 Kismama Anett			16.00-17.30 Kismama R. Andi	16.00-17.30 Kezdő Zília h		
17.45-19.15 Kezdő Tamás g	17.45-19.15 Kezdő Luca h	17.45-19.15 Kezdő Luca g	17.45-19.15 Kezdő Augusztá g	18.00-19.30 Kezdő Zília n	18.00-19.30 Kezdő Augusztá g	18.00-19.30 Kezdő Augusztá h
19.15-20.45 Nyújtás P. Eszter g	19.30-21.00 Haladó Judit g	19.30-21.00 Kezdő Timi h	19.15-20.45 Astanga Bak Anita a			

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjoga®, a=astanga, h=hatha, n=nőijoga, f=flow

DEÁKTÉR

MANDALA JÓGA • DEÁKTÉR – 1075 Budapest, Rumbach Sebestyén u. 8.

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	7.00-8.30 Kezdő Timi h	7.00-8.30 Kezdő Emese h	7.00-8.30 Középhaladó Timi/R.Vera f			
10.30-12.00 Kezdő Edina h	10.30-12.00 Kezdő Timi h	10.30-12.00 Kezdő Zita h	10.30-12.00 Kezdő Zita g	10.30-12.00 Kezdő Edina g	9.00-10.30 Kezdő Matyi h	
16.00-17.30 Kezdő Niki h				16.00-17.30 Kezdő B. Anita g		
17.45-19.15 Középhaladó Edina g	17.30-19.00 Kezdő Zita h	17.45-19.15 Kezdő Edina g	17.30-19.00 Kezdő Vera g	17.45-19.15 Flow Emese f	18.00-19.30 Haladó Matyi g	18.00-19.30 Nyújtás Emese/ Fanni g
19.15-20.45 Astanga Emese a	19.00-20.30 Nyújtás Tamás g	19.15-20.45 Kezdő Bíbor h	19.15-20.45 Kezdő Timi h			

A STÚDIÓ BEJÁRATA A RUMBACH SEBESTYÉN U. 8. ALATTI PARKOLÓUDVAR VÉGÉBEN TALÁLHATÓ!

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjoga®, a=astanga, h=hatha, n=nőijoga, f=flow

PASARÉT

MANDALA JÓGA • PASARÉT – 1026 Budapest, Nagyajtai u. 4/a

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					9.00-10.30 Flow P. Eszter f	
10.30-12.00 Kezdő R. Vera g	10.30-12.00 Kezdő Zília h	10.30-12.00 Kezdő Timi h	10.30-12.00 Kezdő Kriszti h	10.30-12.00 Kezdő Timi g	11.00-12.30 Kezdő Fanni h	
17.45-19.15 Kezdő Eszter Anna g	17.45-19.15 Astanga Gyöngyvér a	17.45-19.15 Kezdő R. Vera h	17.45-19.15 Kezdő Kriszti h	17.30-19.00 Kezdő Kriszti h		
19.15-20.45 Kezdő Zília h	19.30-21.00 Kezdő Gyöngyvér g	19.30-21.00 Stresszoldó Vera	19.30-21.00 Kezdő Kriszti n	19.00-20.30 Flow Fanni f		19.00-20.30 Kezdő Lilla g

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjoga®, a=astanga, h=hatha, n=nőijoga, f=flow