

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	Mysore 6.00-tól 7.00-8.30 Astanga Emese a	7.00-8.30 Astanga Kori a	Mysore 6.00-tól 7.00-8.30 Astanga Emese a	7.00-8.30 Astanga Fanni a		
10.30-12.00 Kezdő Tími g	10.30-12.00 Kezdő Fanni h	10.30-12.00 Kezdő Vera g	10.30-12.00 Középhaladó Lilla 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 Dalma g		
17.30-19.00 Kezdő Gyöngyvér g	16.45-18.15 Kezdő Edina g	17.45-19.15 Kezdő Kori g	17.45-19.15 Flow Kori f	17.30-19.00 Kezdő Dalma h	17.30-19.00 Kezdő Dalma/ Szandra g	17.30-19.00 Kezdő Edina g
19.15-20.45 Mobility Gyöngyvér g	18.30-20.00 Kezdő Kori g	19.30-21.00 Haladó Kori g	19.30-21.00 Középhaladó P. Eszter g	19.15-20.45 Kezdő Szandra g		

NYUGATI – MOZGÁS terem

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		7.00-8.30 Kezdő Tamás g				
	10.30-12.00 Gerincjóra Lilla 50+	Bejelentkezéssel 10.30-12.00 Mysore Gergő a	10.30-12.00 Kezdő Sz. Andi n	Bejelentkezéssel 10.30-12.00 Mysore Gergő a		
	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 Dalma h	17.45-19.15 Flow Dalma f	18.30-20.00 Astanga Emese a	17.45-19.15 Kezdő Dalma g	18.00-19.30 Középhaladó Matyi g	18.00-19.30 Kezdő Fanni h	18.00-19.30 Flow Eszter f
19.30-21.00 Kezdő Szandra g	19.30-21.00 Kezdő Istók h		19.30-21.00 Kezdő Szandra h			

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjóra®, a=astanga, h=hatha, n=női jóga, f=flow

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 Kezdő Bíbor h	17.45-19.15 Stresszoldó F.Eszter		szept. 22-től 17.30-19.00 Kezdő Niki h
19.15-20.45 Tematikus Tími h	19.15-20.45 Kezdő Fanni h	19.15-20.45 Kezdő Zília n	19.15-20.45 Kezdő Lilla g			

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjóra®, a=astanga, h=hatha, n=női jóga, f=flow

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 Tími h	8.30-10.00 Kezdő Tamás f
10.30-12.00 Kezdő Luca g	10.30-12.00 Kezdő F. Anita n	10.30-12.00 Kezdő Eszter Anna g	10.30-12.00 Kezdő Zília h	10.30-12.00 Kezdő Zita g		
16.00-17.30 Kismama Anett		16.30-17.30 Meditáció és relaxáció Istók	16.00-17.30 Kismama R. Andi			
17.45-19.15 Kezdő Kori g	17.45-19.15 Kezdő Luca h	17.45-19.15 Kezdő Istók h	17.45-19.15 Kezdő Augusztó g	17.30-19.00 Kezdő Célia n	18.00-19.30 Kezdő Augusztó g	18.00-19.30 Kezdő Augusztó h
19.15-20.45 Astanga Kori a	19.30-21.00 Haladó Judit g	19.30-21.00 Kezdő Luca g	19.15-20.45 Astanga Bak Anita a	19.30-21.00 Kezdő Célia g		

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjóra®, a=astanga, h=hatha, n=női jóga, f=flow

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

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	7.00-8.30 Kezdő Tími h	7.00-8.30 Kezdő Emese h	7.00-8.30 Középhaladó Tími/Matyi f			
10.30-12.00 Kezdő Edina h	10.30-12.00 Kezdő Tími 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 Középhaladó Dalma f	8.30-10.00 Mysore Gyöngyvér a
				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 Gyöngyvér g	18.00-19.30 Középhaladó Emese/ Tamás g
19.15-20.45 Astanga Emese a	19.00-20.30 Középhaladó Tamás f	19.15-20.45 Kezdő Bíbor h	19.15-20.45 Kezdő Tími h			

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

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjóra®, a=astanga, h=hatha, n=női jóga, f=flow

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

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		7.00-8.30 Astanga Anna a				
10.30-12.00 Kezdő R. Vera g	10.30-12.00 Kezdő Zília h	10.30-12.00 Kezdő Tími h	10.30-12.00 Kezdő Kriszti h	10.30-12.00 Kezdő Tími g	9.00-10.30 Flow P.Eszter f	
17.45-19.15 Kezdő Eszter Anna g	17.45-19.15 Astanga Gyöngyvér a	17.45-19.15 Kezdő Tími h	17.45-19.15 Kezdő Istók h	17.30-19.00 Kezdő Kriszti h		
19.15-20.45 Kezdő Zília h	19.15-20.45 Kezdő Gyöngyvér g	19.30-21.00 Stresszoldó Vera g	19.30-21.00 Astanga Istók a	19.00-20.30 Kezdő Fanni f		18.30-20.00 Kezdő Lilla g

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjóra®, a=astanga, h=hatha, n=női jóga, f=flow

MANDALA JÓGA • RÓMAI – 1031 Budapest, Nánási út 30.

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	6.30-8.00 Astanga Enikő a			7.00-8.30 Középhaladó P. Edina g		
8.30-10.00 Stresszoldó Éva	8.30-10.00 Kezdő Enikő g	8.30-10.00 Középhaladó Enikő g	8.30-10.00 Gerincjóra Éva 50+	8.45-10.15 Kezdő P. Edina g	9.00-10.30 Kezdő K. Luca h	
	10.30-12.00 Astanga Enikő a		szept. 26-tól 17.00-18.30 Kezdő Emese f	16.00-17.30 Stresszoldó Szilvi		szept. 29-től 17.00-18.30 Kezdő Zília n
	17.45-19.15 Kezdő K. Luca g	17.30-19.00 Kezdő P. Edina g	18.30-20.00 Kezdő Matyi h			18.30-20.00 Kezdő P. Edina g
19.30-21.00 Astanga Enikő a	19.30-21.00 Flow Ági f	19.00-20.30 Astanga Enikő a			19.00-20.30 Gerincjóra Éva 50+	

● kezdő ● erős ● speciális foglalkozások | g=Gerincjóra®, a=astanga, h=hatha, n=női jóga, f=flow