

# ÓRAREND - ASRAM PEST,

érvényes: 2019.09.30-10.13.

1136 Budapest, Tátra u. 5/b 30-as csengő

**FONTOS INFORMÁCIÓK!** A recepció az óra kezdése előtt csak 20 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**

**B: Asram bérlet és AYCM nem érvényes, érdeklődj az oktatónál/bérlőnél az árakról, részletekről!**

HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>MINDEN ÓRÁRA ONLINE BEJELENTKEZÉST KÉRÜNK WEBLAPUNKON KERESZTÜL (a spomocoban)!</b>												
nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem	nagyterem	kisterem			
<b>B</b> 9:00-10:00 Terembérlés Hidy Ildikó		<b>A</b> 9:00-10:30 KISMAMA JÓGA Tarján Andrea		<b>Magánóra oktatók figyelem!</b> A jogatermek minden nap a 7-17h és 19:30-23:00 órák időtartamában egyéni magánórára is bérelhetőek, 1500 ft/h áron.	9-10:00 Terembérlés okt. 2, 16, 30-án Hidy Ildikó		9:15-10:15 Pilates NMPT elemekkel Kovács Ilona		<b>B</b> okt.4-től 9:00-10:00 Senior Jóga Terembérlés Csák Beatrix 0670-458-3283			
<b>A</b> 11:15-12:45 Gerincjóga Oros Dóri	<b>B</b> 10:30-12:00 Kismama jóga (Eng) Terembérlés Sáfrán Ildi ildikosafran14@gmail.com	<b>A</b> 10:45-12:15 KISBABÁS JÓGA 6 hét-8 hó Judák Márti Dévényi Nóra	<b>B</b> 12:00-13:00 Gerinctorna Terembérlés Kovács Enikő 0670-229-6571		<b>B</b> 10:30-12:00 Kismama jóga (Eng) Terembérlés Sáfrán Ildi ildikosafran14@gmail.com		<b>A</b> 10:45-12:15 NAGYBABÁS JÓGA 8-24 hó Judák Márti Dévényi Nóra		<b>B</b> 10:30-12:00 Kismama jóga Terembérlés Sáfrán Ildi ildikosafran14@gmail.com			
							<b>B</b> 13:30-15:00 Terembérlés B. Andi			előkészületben: 16:30-17:15 CSALÁDI JÓGA ÓRA havi 1x Jegyvásárlás online Puskás Bea		
okt. 14-től: 16:45-17:45 GERINCTORNA Szilágyi Enikő	okt. 14-től: 16:45-17:30 GYERMEKJÓGA 4-12 év Puskás Bea	<b>A</b> 17.00-18.00 Pilates (NMPT elemekkel) Kovács Ilona				<b>A</b> 17.00-18.00 Pilates (NMPT elemekkel) Kovács Ilona Recepció nyitása az óra előtt 20 perccel.	<b>A</b> szept.19-től: 16:30-17:15 SULI JÓGA 6-12 év Jamrik Zsófi	<b>nov.15-től YIN JÓGA TANFOLYAM</b> 16:30-18:00 8 alk., jegyvásárlás online Neudert Judit	<b>A</b> 17:30-19:00 HATHA JÓGA Székesvári Melinda			
<b>A</b> 18.00-19.30 Nalini női jóga Várallyai Éva A recepció az óra előtt 20 perccel nyit.	<b>B</b> 17.45-19.00 Vinyasa flow jóga Terembérlés Kiss Blanka blanka.julianna.kiss@gmail.com	<b>A</b> 18.15-19:45 GERINCJÓGA Oros Dóri (Eng)	okt.15. 18-21:00 GERINCJÓGA START WORKSHOP Székesvári Melinda  okt. 22-től: Vipassana meditációs tanfolyam kezdő és haladó csoport terembérlés 17:30-21:00 Tóth Andrea Beáta	<b>B</b> 17.30-19.00 Kismama jóga Terembérlés Sáfrán Ildi (Eng) Részletek: ildikosafran14@gmail.com	<b>A</b> szept-18-tól 17:15-18:45 HATHA JÓGA Székesvári Melinda	<b>A</b> 18:15-19:45 Hatha jóga Mira (Eng)	17:30-19:00 szabad	<b>B</b> 18:15-19:45 Kismama jóga (Eng) Terembérlés Sáfrán Ildi Részletek: ildikosafran14@gmail.c	19:15-22:00 szabad	<b>HÉTVÉGI WORKSHOPOK:</b>  okt. 6. GERINCTERÁPIÁS JÓGA ÉS 3D testanalízis Nagy Erika Dalma		
okt. 14-től: 19:45-21:00 VINYASA FLOW JÓGA Kőrösi Kitti	<b>A</b> 19:15-20:45 GERINCJÓGA Székesvári Melinda	20-22:00 szabad		<b>A</b> 19:15-20:45 YIN JÓGA Csontos Lidia	<b>A</b> 19:15-20:45 GERINCJÓGA Székesvári Melinda	20-22:00 szabad	<b>A</b> 19:15-20:45 GERINCJÓGA Kiss Dorottya	20-22:00 szabad		<b>okt.26. A GERINC ANATÓMIÁJA Minczér Zsolt</b>		

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