

# ROZVRH JÓGY YOMA

## Únor - březen 2025

### PONDĚLÍ

**17:30** Síla pánevního dna  
**19:00** Pilátes

### ÚTERÝ

**17:30** Up side down  
**19:00** Jin jóga

### STŘEDA

**17:30** Hatha jóga  
**19:00** Kurz pro začátečníky

### ČTVRTEK

**17:30** Ashtanga  
**19:00** Restorativní jóga

### SOBOTA

**8:30** Ranní jóga se snídaní  
1x měsíčně (8.2. a 8.3.)

### NEDĚLE

**14:00** Určeno workshopům  
a ostatním lekcím

PRO DALŠÍ INFORMACE A AKTUÁLNÍ ROZVRH

**WWW.YOMA.CZ**

Miřetice 39 | Tel.: 722 091 796 | [info@yoma.cz](mailto:info@yoma.cz)