



Amrita Jógaközpont ÓRAREND március 8–14.

• Cím: 1111 Budapest, Bartók Béla út 34. I. emelet 3. • Telefon: +36-1-786-7765 (16.00–20.00 óra között, egyébként üzenetregizitő működik). Veres Mónika: +36-20-986-2737, Répássy Erika: +36-20-555-4167 • E-mail: info@amritajoga.hu •
 • Az órarend változtatásának jogát fenntartjuk! • A ☎ jelzett foglalkozásokra előzetes bejelentkezést kérünk! •

	Hétfő március 8.		Kedd március 9.		Szerda március 10.		Csütörtök március 11.		Péntek március 12.		Szombat március 13.		Vasárnap március 14.	
	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem
7.00–7.30	7.00–8.30				7.00–8.30		7.00–8.30							
7.30–8.00	<u>Iyengar jóga (1. szint)</u>				7.00–8.30 Pránájáma (Iyengar jóga 2. szint)		<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>							
8.00–8.30	Trapp Laci szünetel, újraindul: márc. 29-én				Répássy Erika		Répássy Erika							
8.30–9.00														
9.00–9.30							9.00–10.00							
9.30–10.00							<u>Feldenkrais@ tanfolyam</u> Heimer István febr. 18. – márc. 25.		09.30–11.00			9.30–11.00		
10.00–10.30	10.00–11.30								<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>		10.00–11.30	<u>Kismama jóga</u>		
10.30–11.00	<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>								Veres Mónika		<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>	<u>Szabó Kata</u> ☎ +36-20-461-3514		
11.00–11.30	Répássy Erika										Répássy Erika márc. 13.			
11.30–12.00														
12.00–12.30														
12.30–13.00														
13.00–13.30														
13.30–14.00														
14.00–14.30														
14.30–15.00														
15.00–15.30														
15.30–16.00														
16.00–16.30														
16.30–17.00		16.30–17.30												
17.00–17.30		Gyerekjóga												
17.30–18.00	17.45–19.15	17.45–19.15	17.30–19.00	Jóga (kezdő)	17.45–19.15		17.30–19.00	17.30–19.00	<u>Iyengar jóga (1. szint)</u>		17.45–19.15		17.30–19.00	
18.00–18.30	<u>Iyengar jóga (2. szint)</u>	<u>Iyengar jóga (1. szint)</u>	<u>Iyengar jóga (1. szint)</u>	Beke Andrea	<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>		<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>	<u>Kismama jóga</u>	Trapp Laci		Jóga 50+ Iyengar módszer		<u>Iyengar jóga (1-2. szint)</u>	
18.30–19.00	Répássy Erika	Tibai Marika	Veres Mónika	18.45–20.15	Répássy Erika		Veres Mónika	<u>Szabó Kata</u>	helyettesít: Répássy Erika		Tibai Marika ☎ +36-30-280-1825		Répássy Erika	
19.00–19.30			19.15–20.45	Jóga (kezdő)			19.15–20.45	19.15–20.30	19.00–20.30					
19.30–20.00	19.30–21.00	19.30–21.00	<u>Iyengar jóga (1. szint)</u>	Beke Andrea	19.30–21.00		<u>Kezdő Iyengar jóga tanfolyam</u>	Jóga Iyengar módszer szerint	<u>Iyengar jóga (2. szint)</u>					
20.00–20.30	<u>Iyengar jóga (1. szint)</u>	<u>Iyengar Yoga in English (level 2)</u>	Veres Mónika		<u>Iyengar jóga (2-3. szint)</u>		Veres Mónika	Varga Katalin	Répássy Erika					
20.30–21.00	Répássy Erika	Kevin Gardiner			Répássy Erika		febr. 25. – ápr. 1.							



Amrita Jógaközpont ÓRAREND március 22–28.

• Cím: 1111 Budapest, Bartók Béla út 34. I. emelet 3. • Telefon: +36-1-786-7765 (16.00–20.00 óra között, egyébként üzenetregizitő működik), Veres Mónika: +36-20-986-2737, Répássy Erika: +36-20-555-4167 • E-mail: info@amritajoga.hu •
 • Az órarend változtatásának jogát fenntartjuk! • A ☎ jelzett foglalkozásokra előzetes bejelentkezést kérünk! •

	Hétfő március 22.		Kedd március 23.		Szerda március 24.		Csütörtök március 25.		Péntek március 26.		Szombat március 27.		Vasárnap március 28.	
	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem	Nagyterem	Kisterem
7.00–7.30	7.00–8.30				7.00–8.30		7.00–8.30							
7.30–8.00	<u>lyengar jóga (1. szint)</u>				7.00–8.30 Pránájama (lyengar jóga 2. szint) <u>Répássy Erika</u>		7.00–8.30 <u>lyengar jóga (1-2. szint)</u> <u>Répássy Erika</u>							
8.00–8.30	<u>Trapp Laci</u> szünetel, újraindul: márc. 29-én													
8.30–9.00			08.30–10.00											
9.00–9.30			<u>lyengar jóga (1. szint)</u>				9.00–10.00				09.00–11.00			
9.30–10.00			<u>Veres Mónika</u>				<u>Feldenkrais@ tanfolyam</u> <u>Heimer István</u> febr. 18. – márc. 25.			09.30–11.00				
10.00–10.30	10.00–11.30									<u>lyengar jóga (1-2. szint)</u>				
10.30–11.00	<u>lyengar jóga (1-2. szint)</u>		10.30–12.00		10.30–12.00		10.30–12.00			<u>Veres Mónika</u>				
11.00–11.30	<u>Répássy Erika</u>		<u>Kismama jóga lyengar módszerrel</u> <u>Veres Mónika</u>		<u>lyengar jóga (1. szint)</u> <u>Veres Mónika</u>		<u>Kismama jóga</u> <u>Szabó Kata</u>							
11.30–12.00										11.15–12.45				
12.00–12.30										<u>Kismama jóga lyengar módszer szerint</u> <u>Veres Mónika</u> <u>Répássy Erika</u> magyarul, in English				
12.30–13.00			12.30–14.30		12.30–13.30									
13.00–13.30			<u>lyengar Yoga in English (level 3-4.)</u>		<u>Hordozókendő tanfolyam I. blokk</u> <u>Veres Mónika</u> ☎ márc. 24.									
13.30–14.00			<u>Kevin Gardiner</u>		13.45–14.30									
14.00–14.30			by permission only		<u>Hordozókendő tanfolyam II. blokk</u> <u>Veres Mónika</u> ☎ márc. 24.									
14.30–15.00														
15.00–15.30														
15.30–16.00														
16.00–16.30														
16.30–17.00		16.30–17.30												
17.00–17.30		Gyerekjóga												
17.30–18.00	17.45–19.15	17.45–19.15	17.30–19.00	17.00–18.30										
18.00–18.30	<u>lyengar jóga (2. szint)</u>	<u>lyengar jóga (1. szint)</u>	<u>lyengar jóga (1. szint)</u>	<u>Jóga (kezdő)</u> <u>Beke Andrea</u>	17.45–19.15		17.30–19.00	17.30–19.00	<u>lyengar jóga (1. szint)</u>		17.45–19.15			17.30–19.00
18.30–19.00	<u>Répássy Erika</u>	<u>Tibai Marika</u>	<u>Veres Mónika</u>	18.45–20.15	<u>lyengar jóga (1-2. szint)</u> <u>Répássy Erika</u>	18.00–19.30	<u>lyengar jóga (1-2. szint)</u>	<u>Kismama jóga</u>	<u>Trapp Laci</u>		<u>Jóga 50+ lyengar módszer</u> <u>Tibai Marika</u> ☎ +36-30-280-1825			<u>lyengar jóga (1. szint)</u> <u>Répássy Erika</u>
19.00–19.30			19.15–20.45	<u>Jóga (kezdő)</u>	<u>Alapozó jóga lyengar módszer szerint</u> <u>Varqa Katalin</u>		19.15–20.45	19.15–20.30	helyettesít: <u>Répássy Erika</u>					
19.30–20.00	19.30–21.00	19.30–21.00	<u>lyengar jóga (1. szint)</u>	<u>Beke Andrea</u>	19.30–21.00		<u>Kezdő lyengar jóga tanfolyam</u>	<u>Jóga lyengar módszer szerint</u>	19.00–20.30					
20.00–20.30	<u>lyengar jóga (1. szint)</u>	<u>lyengar Yoga in English (level 2)</u>	<u>Veres Mónika</u>		<u>lyengar jóga (2-3. szint)</u> <u>Répássy Erika</u>		<u>Veres Mónika</u>	<u>Varqa Katalin</u>	<u>lyengar jóga (2. szint)</u>					
20.30–21.00	<u>Répássy Erika</u>	<u>Kevin Gardiner</u>					febr. 25. – ápr. 1.		<u>Répássy Erika</u>					