

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

JESIENNA HARMONIA

SMIAK, RELAKS I PIĘKNO

PONIEDZIAŁEK 16.11

08.00–09.00 Joga dynamiczna

11.00–12.00 Kształtowanie sylwetki TBC

WTOREK 17.11

17.00–18.00 Joga dla kręgosłupa

ŚRODA 18.11

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą

11.00–12.00 Pilates wzmacnianie

CZWARTEK 19.11

18.00–19.00 Jogowy stretching

20.00–21.00 Joga na dobry sen

PIĄTEK 20.11

18.00–19.00 Jogowy stretching

20.00–21.00 Joga na dobry sen

SOBOTA 21.11

08.00–09.00 Joga – ruch i oddech

18.00–19.00 Joga rozciągająca

20.00–21.00 Joga na dobry sen

NIEDZIELA 22.11

08.00–09.00 Joga na dobry dzień

16.00–17.00 Joga wzmacniająca

20.00–21.00 Joga na dobry sen

PONIEDZIAŁEK 23.11

08.00–09.00 Joga dynamiczna

11.00–12.00 Kształtowanie sylwetki TBC

WTOREK 24.11

17.00–18.00 Joga dla kręgosłupa

ŚRODA 25.11

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą

11.00–12.00 Pilates wzmacnianie

CZWARTEK 26.11

18.00–19.00 Jogowy stretching

20.00–21.00 Joga na dobry sen