



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY | od 3. 2. 2025 do 30. 6. 2025

Přihlášení do prezenčních kurzů na www.joga.cz

KUTNÁ HORA – JÓGACENTRUM, Tylova 390, Kutná Hora, tel. 777 331 297

PONDĚLÍ

16.30–18.15	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl, pro zdravá záda	Ing. Jan Kunta	od 3. 2. 2025
18.30–20.15	pokročilí 4.-5. díl	Ing. Jan Kunta	od 3. 2. 2025

ÚTERÝ

17.15–19.00	začátečníci proti bolestem zad	Ing. Miroslava Komárková	od 4. 2. 2025
19.15–21.00	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl	Ing. Miroslava Komárková	od 4. 2. 2025

STŘEDA

16.00–17.45	začátečníci a mírně pokročilí pro podporu vitality	Soňa Bělovská	od 5. 2. 2025
18.15–20.00	začátečníci a mírně pokročilí pro podporu vitality	Soňa Bělovská	od 5. 2. 2025

ČTVRTEK

9.00–10.45	jóga nejen pro seniory, pro podporu vitality a zdravá záda	Ing. Jaroslav Kunta	od 6. 2. 2025
16.00–17.45	začátečníci a mírně pokročilí 1.-3. díl, pro zdravá záda	Ing. Jaroslav Kunta	od 6. 2. 2025
18.00–19.45	pokročilí 3.-5. díl, pro zdravá záda	Ing. Jaroslav Kunta	od 6. 2. 2025

NEDELE

18.00–19.45	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl, pro zdravá záda	Ing. Petr Kunta	od 9. 2. 2025
-------------	--	-----------------	---------------

KOLÍN, Taneční centrum Královská, Královská cesta 962, 282 02 Kolín, tel. 776 003 004

STŘEDA

19.00–20.45	začátečníci a mírně pokročilí pro zdravá záda a klouby	Ing. Milana Podnecká	od 5. 2. 2025
-------------	--	----------------------	---------------

ČÁSLAV – DIAKONIE ČCE, Komenského náměstí 140/8, tel. 724 064 089

ÚTERÝ

17.00–18.45	začátečníci a mírně pokročilí 2.-3. díl	Hana Laburdová	od 4. 2. 2025
-------------	---	----------------	---------------

STŘEDA

17.15–19.00	začátečníci a mírně pokročilí 1.-3. díl, pro zdravá záda	Ing. Jaroslav Kunta	od 5. 2. 2025
-------------	--	---------------------	---------------

ZBRASLAVICE – MATEŘSKÁ ŠKOLA, Zbraslavice 328, tel. 777 128 162

ÚTERÝ

18.00–19.45	začátečníci a mírně pokročilí 1.-3. díl, pro zdravá záda	MUDr. Jitka Kuntová	od 4. 2. 2025
-------------	--	---------------------	---------------

OPATOVICE I – KOMUNITNÍ CENTRUM, Opatovice I. 28, tel. 774 958 206

STŘEDA

18.00–19.45	mírně pokročilí 2.-3. díl, pro zdravá záda	Helena Růžičková, Dis.	od 5. 2. 2025
-------------	--	------------------------	---------------

CVIČENÍ JÓGY ONLINE, kurzy od vedené přes službu Google Meet od 9. září 2024 do 27. ledna 2025.

PONDĚLÍ

19.00–20.45	mírně pokročilí 2.-3. díl	Ing. Milana Podnecká	od 3. 2. 2025
-------------	---------------------------	----------------------	---------------