

Obtížnost: 1 - pro začátečníky; ½ - pro všechny; 2 - pro pokročilé

## Praha 1

### pondělí

16:30 - 17:30	Jin jóga	Maio Nikol	lekce není 24.12. a 31.12. 1
17:30 - 18:30	Power vinyasa jóga	Feitová Katka	lekce není 24.12. a 31.12. ½
19:30 - 20:30	Vinyasa jóga	Záveská Duspivová Petra	lekce není 24.12. a 31.12. ½

### úterý

07:30 - 08:30	Ranní jóga	Jandová Novotná Kristýna	lekce není 25.12. a 1.1. ½
09:00 - 10:00	Jemná jóga	Rožumberská Pavla	lekce není 25.12. a 1.1. 1
11:30 - 12:30	Polední jóga	Tichá Markéta	lekce není 25.12. a 1.1. ½
16:00 - 17:00	Čakra jóga	Chlebušová Jaroslava	lekce není 25.12. a 1.1. 1
17:00 - 18:00	Powerjóga	Harenčáková Naďa	lekce není 25.12. a 1.1. ½
18:00 - 19:00	Jemná jóga	Harenčáková Naďa	lekce není 25.12. a 1.1. 1
19:00 - 20:00	Powerjóga	Divišková Bílá Klára	lekce není 25.12. a 1.1. 1

### středa

07:30 - 08:30	Ranní jóga	Vávrová Berenika	lekce není 26.12. ½
10:00 - 11:00	Vitální jóga	Josefová Simona	lekce není 26.12. 1
11:30 - 12:30	Polední jóga	Jelínková Petra	lekce není 26.12. 1
17:00 - 18:00	Powerjóga	Kotěrová Romana	lekce není 26.12. 1
18:00 - 19:00	Jóga pro zdravá záda	Šamberger Jakub	záskok Němcová, lekce není 26.12. ½
19:00 - 20:00	Jógová terapie	Josefová Simona	lekce není 26.12. ½
20:00 - 21:00	Jin jang jóga	Strnad Tomáš	lekce není 26.12. 1

### čtvrtek

07:30 - 09:00	Ranní mysore	Macková Dana	záskok Berounská K ½
11:30 - 12:30	Polední jóga	Záveská Duspivová Petra	½
16:30 - 17:30	Powerjóga	Berounská Tereza	1
17:30 - 18:30	Vinyasa jóga	Červenková Katka	1
18:30 - 19:30	Jóga pro zdravá záda	Katolická Tereza	1
19:30 - 20:30	Silent jóga	Vazačová Michaela	½

### pátek

11:30 - 12:30	Jóga pro zdravá záda	Šamberger Jakub	záskok Harenčáková ½
17:00 - 18:00	Powerjóga	Poláková Šárka	záskok Červenková ½

## Praha 2

### pondělí

07:15 - 08:15	Ranní jóga	Berounská Tereza	lekce není 24.12. a 31.12. ½
10:00 - 11:00	Jóga pro zdravá záda	Šamberger Jakub	lekce není 24.12. a 31.12. ½
11:30 - 12:30	Polední jóga	Tichá Markéta	lekce není 24.12. a 31.12. ½
15:30 - 16:30	Vinyasa jóga	Poláková Šárka	lekce není 24.12. a 31.12. ½
16:30 - 17:30	Vitální jóga	Josefová Simona	lekce není 24.12. a 31.12. 1
17:30 - 18:30	Powerjóga	Roiková Petra	lekce není 24.12. a 31.12. ½
18:30 - 19:30	Hathajóga	Andrysová Alena	lekce není 24.12. a 31.12. 1
19:30 - 20:30	Vinyasa jóga	Ševčíková Veronika	lekce není 24.12. a 31.12. 2

### úterý

07:00 - 08:00	Ranní jóga	Poláková Šárka	lekce není 25.12. a 1.1. ½
10:00 - 11:00	Jóga pro těhotné	Josefová Simona	lekce není 25.12. a 1.1. 1
11:30 - 12:30	Polední jóga	Josefová Simona	lekce není 25.12. a 1.1. ½
15:30 - 16:30	Powerjóga	Poláková Šárka	lekce není 25.12. a 1.1. 1
16:30 - 17:30	Powerjóga	Záveská Duspivová Petra	lekce není 25.12. a 1.1. ½
17:30 - 18:30	Vinyasa jóga	Macková Dana	lekce není 25.12. a 1.1. 2
18:30 - 19:30	Vinyasa jóga	Macková Dana	lekce není 25.12. a 1.1. 1
19:30 - 20:30	Powerjóga	Králová Sládková Aneta	lekce není 25.12. a 1.1. ½

### středa

07:15 - 08:15	Ranní jóga	Strnad Tomáš	Yoga in English, lekce není 26.12. ½
09:00 - 10:00	Jóga in motion	Strnad Tomáš	lekce není 26.12. ½
11:30 - 12:30	Polední jóga	Šamberger Jakub	záskok Němcová, lekce není 26.12. ½
16:00 - 17:00	Jógová terapie	Jílková Jana	lekce není 26.12. ½
17:00 - 18:00	Powerjóga	Vávrová Berenika	lekce není 26.12. 1
18:00 - 19:00	Powerjóga	Poláková Šárka	lekce není 26.12. ½

<b>18:00 - 19:00</b>	Hathajóga	Chlebušová Jaroslava	½
<b>sobota</b>			
<b>09:00 - 10:00</b> →	Ranní jóga	lektori se střídají	lekce není 22.12. a 29.12. ½
<b>10:00 - 11:00</b>	Powerjóga	lektori se střídají	Němcová ½
<b>neděle</b>			
<b>10:00 - 11:00</b>	Ranní jóga	lektori se střídají	Červenková ½
<b>17:00 - 18:00</b>	Jemná jóga	Litterbachová Linda	lekce není 23.12. a 30.12. 1
<b>18:00 - 19:00</b>	Powerjóga	Vávrová Berenika	lekce není 23.12. a 30.12. ½
<b>19:00 - 20:15</b>	Restorativní jóga	Litterbachová Linda	lekce není 23.12. a 30.12. 1

<b>19:00 - 20:00</b>	Powerjóga FUSION	Krejčík Václav	záskok Červenková ½
<b>čtvrtek</b>			
<b>07:30 - 08:30</b>	Ranní jóga	Němcová Veronika	½
<b>10:00 - 11:00</b>	Jemná jóga	Harenčáková Naďa	½
<b>11:30 - 12:30</b>	Polední jóga	Harenčáková Naďa	½
<b>15:30 - 16:30</b>	Vinyasa jóga	Červenková Katka	½
<b>16:30 - 17:30</b>	Powerjóga	Poláková Šárka	½
<b>17:30 - 18:30</b>	Jóga pro těhotné	Josefová Simona	lekce není 20.12. 1
<b>18:30 - 19:30</b>	Vinyasa jóga	Bílková Katka	záskok Králová ½
<b>19:30 - 20:30</b>	Powerjóga	Králová Sládková Aneta	½
<b>pátek</b>			
<b>07:30 - 08:30</b>	Ranní jóga	Vávrová Berenika	½
<b>11:30 - 12:30</b>	Powerjóga FIT&SLIM	Racková Karolína	½
<b>16:00 - 17:00</b>	Jemná jóga	Litterbachová Linda	1
<b>17:00 - 18:00</b>	Powerjóga	Šamberger Jakub	záskok Berounská ½
<b>sobota</b>			
<b>08:30 - 09:30</b> →	Ranní jóga	lektori se střídají	lekce není 22.12. a 29.12. 1
<b>09:30 - 10:45</b>	Powerjóga	lektori se střídají	Katolická ½
<b>neděle</b>			
<b>08:30 - 09:30</b> →	Ranní jóga	lektori se střídají	lekce není 23.12. a 30.12. 1
<b>09:30 - 10:45</b>	Powerjóga	lektori se střídají	Berounská ½
<b>18:00 - 19:00</b>	Free flow jóga	Červenková Katka	½
<b>19:00 - 20:15</b>	Power vinyasa jóga	Strnad Tomáš	záskok Vazačová 2

## Studio HOME Praha 1

602 327 260 recepce1@energystudio.cz Hellichova 1, Praha 1

## Studio HEAVEN Praha 2

605 309 082 recepce2@energystudio.cz Uruguayská 11, Praha 2

[www.energystudio.cz](http://www.energystudio.cz)