HAVI JÓGA ÓRAREND

1. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perces kezdő gyakorlatsor	10 perces fogyasztó	30 perces energizáló program	20 perces relaxáció	10 perces Fogyasztó, méregtelenítő program	30 perces energizáló gyakorlatsor	10 perces csípő gyakorlatsor
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
15 perces fogyasztó program	30 perces kezdő program	15 perces stresszoldó program	15 perces energizáló program	15 perces gerinc program	10 perces kezdő gyakorlatsor	10 perces gyakorlatsor csípőre
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
30 perces stresszoldó program	20 perces relaxáció	10 perces gyakorlatsor csípőre	30 perces energizáló program	15 perces stresszoldó gyakorlatsor	20 perces relaxáció	10 perces fogyasztó gyakorlatsor
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10 perces csípő gyakorlatsor	15 perces kezdő program	30 perces energizáló program	30 perces kezdő program	10 perces fogyasztó gyakorlatsor	10 perces csípő gyakorlatsor	15 perces stresszoldó program
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
15 perces stresszoldó gyakorlatsor	15 perces energizáló program	20 perces relaxáció	10 perces pajzsmirigyet aktiváló gyakorlatsor	30 perces gerinc program	15 perces fogyasztó gyakorlatsor	20 perces relaxáció
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

JEGYZET

Pipáld ki és legyél büszke rá, ha kész vagy vele.

Ha nem sikerült, akkor vegyél pár mély lélegzetet, és adj hálát azért, amid van!

Képes vagy rá!

Online Jóga Akadémia