**ČESKÝ SVAZ JÓGY, z.s. Klub jógy TJ Ostrava**

[**www.czech-yoga.org**](http://www.czech-yoga.org)[**www.klubjogyostrava.cz**](http://www.klubjogyostrava.cz)

[**joga.cz@seznam.cz**](mailto:joga.cz@seznam.cz)[**jogaostrava@seznam.cz**](mailto:jogaostrava@seznam.cz)

**Sobota 10.11.2018 ** DEN S JÓGOU V OSTRAVĚ

**9´15 – 10´45**

PhDr. Ivana Knaislová (záklony v józe a metodika jejich nácviku) *přestávka*

**11´00 - 12´30**

Ing. Jan Knaisl(jóga a orgánové hodiny)

*přestávka*

**13´00 - 14´30**

Jitka Müllerová (cvičení jógy)

*přestávka*

**15´00 – 16´00**

Koncerthudební skupinyVítka Orama

**Neděle 11.11.2018 -** výstup na Solárku (12.00 kaplička)

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ČESKÝ SVAZ JÓGY, z.s. Klub jógy TJ Ostrava**

[**www.czech-yoga.org**](http://www.czech-yoga.org)[**www.klubjogyostrava.cz**](http://www.klubjogyostrava.cz)

[**joga.cz@seznam.cz**](mailto:joga.cz@seznam.cz)[**jogaostrava@seznam.cz**](mailto:jogaostrava@seznam.cz)

**Sobota 10.11.2018 ** DEN S JÓGOU V OSTRAVĚ

**9´15 – 10´45**

PhDr. Ivana Knaislová (záklony v józe a metodika jejich nácviku) *přestávka*

**11´00 - 12´30**

Ing. Jan Knaisl(jóga a orgánové hodiny)

*přestávka*

**13´00 - 14´30**

Jitka Müllerová (cvičení jógy)

*přestávka*

**15´00 – 16´00**

Koncerthudební skupinyVítka Orama

**Neděle 11.11.2018 -** výstup na Solárku (12.00 kaplička)