



Olala Camp

20-22.03.2026

PIĄTEK 20.03.2026

ENERGIA	BALANS	HARMONIA	POWIETRZE	PRZESTRZEŃ
★ 08:00-09:30 STANIE NA GŁOWIE Olga Kuriata			★★ 08:00-10:00 ASHTANGA Ada Suska	★★★ 8:00-9:30 FLOW Z WYZWANIAM Wera Radzimowska-Mejer
★★ 10:00-11:30 STANIE NA RĘKACH Marta Witecka	★ 10:00-11:30 UKŁAD LIMFATYCZNY JAK PRAWIDŁOWO Z NIM PRACOWAĆ Ada Suska	★★ 10:00-11:30 PIEŃ MÓZGU – MOST Olga Kuriata	★★★ 10:00-11:30 NISKIE BALANSE Aga Świerczek	★ 10:00-11:30 YOGA & MOVEMENT FLOW Ania Brzezińska
★ 12:00-13:30 HANUMANASANA Wera Radzimowska-Mejer	★★ 12:00-13:30 BALANS FLOW Aga Świerczek	★ 12:00-13:30 TARCZYCA I JEJ POŁĄCZENIA W UKŁADZIE RUCHU Ada Suska	★ 12:00-13:30 ZBUDUJ SIŁĘ TRZONU Marta Witecka	★ 12:00-13:30 NEUROLOGICZNA MAPA MÓZGU Olga Kuriata
★★ 14:00-15:30 YOGA BEAT Magda Janusz	★ 14:00-15:30 REGENERACJA W ŚWIADOMYM RUCHU Iza Kaczmarek		★ 14:00-15:30 SIŁA I MOBILNOŚĆ Ania Brzezińska	★ 14:00-15:30 VINYASA JOGA Aga Świerczek
★ 16:00-17:30 TAJ JOGA PRZESTRZEŃ SERCA Iza Kaczmarek	★★ 16:00-17:30 KRĄG KOBIET Magda Janusz		★ 16:00-17:30 JAK ZBUDOWAĆ MOCNĄ PRAKTYKĘ Marta Witecka	★★★ 16:00-17:30 HANDSTAND PRESS Ania Brzezińska
		19:00-21:00 OLALA EVENT		

Legenda klas:

- ★ łagodna
- ★★ średni stopień trudności
- ★★★ wyższy stopień trudności

Pamiętaj!

Przychodź wcześniej na klasy, żeby zająć miejsce. Postaraj się być na czas, po rozpoczęciu praktyki nie będzie można już wchodzić na salę. Nie musisz ćwiczyć. Jeśli wolisz możesz obserwować, siedząc z boku i nie przeszkadzając. Prosimy o nie filmowanie i nie robienie zdjęć podczas praktyki.

Olala Event

W piątkowy wieczór zapraszamy Cię na nasz Olala Event. Sala Harmonia, start 19:00. Czekają na Ciebie niespodzianki!

SOBOTA 21.03.2026

ENERGIA	BALANS	HARMONIA	POWIERTRZE	PRZESTRZEŃ
★★ 8:00-9:30 BALANSE NISKIE Ania Brzezińska	★ 8:00-9:30 PRZECHWYTY Wera Radzimowska-Mejer	★ 8:00-9:30 TAJ JOGA BIODRA Iza Kaczmarek	★★ 8:00-9:30 UWOLNIJ BARKI Marta Witecka	★ 8:00-9:30 NADNERCZA I KRĘGOSŁUP Ada Suska
★★★ 10:00-11:30 STANIE NA RĘKACH Marta Witecka	★ 10:00-11:30 PLUS I MINUS ELEKTRYKA CIAŁA – JONIZACJA MÓZGU. Ada Suska	★ 10:00-11:30 SOMATIC FLOW Olga Kuriata	★ 10:00-11:30 JOGA DLA MŁODZIEŻY Magda Janusz	★ 10:00-11:30 SEKWENCJA KSIĘŻYCOWA Iza Kaczmarek
★★ 12:00-13:30 PŁYNNE FLOW Wera Radzimowska-Mejer	★ 12:00-13:30 Żuchwa – REGENERACJA W ŚWIADOMYM RUCHU Iza Kaczmarek	★ 12:00-13:30 MEDYTACJA W RUCHU Z MUZYKĄ NA ŻYWO Magda Janusz	★★ 12:00-13:30 NISKIE BALANSE Marta Witecka	★★★ 12:00-13:30 HANDSTAND – BALANS / SHAPES Ania Brzezińska

13:30 – 14:30 PRZERWA NA LUNCH

★★★ 14:30-16:00 JAK ROZWIAĆ SWOJĄ KARIERĘ BY UTRZYMAĆ SIĘ NA KONKURENCYJNYM RYNKU Olga Kuriata	★ 14:30-16:00 BRUKSIZM Ola Chrzęst	★★★ 14:30-16:00 VRISCHIKASANA I GANDA BHERUNDASANA Marta Witecka	★★ 14:30-16:00 GRASICA – ODPORNOŚĆ Ada Suska
★ 16:30-18:00 MEDYTACJA W RUCHU Z MUZYKĄ NA ŻYWO Magda Janusz		★ 16:30-18:00 URDHVA DHANURASANA Wera Radzimowska-Mejer	★★ 16:30-18:00 PIEŃ MÓZGU – ŚRÓDMÓZGOWIE Olga Kuriata

18:00 – 19:00 KOLACJA

★ 19:00-20:30 JOGA W KRĘGU Magda Janusz	★ 19:00-20:00 JOGA NIDRA Iza Kaczmarek
--	---

NIEDZIELA 22.03.2026

ENERGIA	BALANS	HARMONIA	POWIERTRZE	PRZESTRZEŃ
★★ 7:30-9:00 NEURO JOGA – WYGIĘCIA Olga Kuriata		★ 7:30-9:00 JOGA MŁODOŚCI Iza Kaczmarek	★★ 7:30-9:00 MANDALA Wera Radzimowska-Mejer	★★ 7:30-9:00 ASHTANGA II SERIA Ada Suska

9:00 – 10:00 PRZERWA ŚNIADANIOWA

★ 10:00-11:30 GŁĘBOKA REGENERACJA ZASILANIE Z POZIOMU JING Ada Suska	★ 10:00-11:30 JOGA TWARZY Ola Chrzęst	★ 10:00-11:30 ODDECH – NIEDOCENIONY POTENCJAŁ Olga Kuriata	★ 10:00-11:30 PINCHA MAYURASANA Marta Witecka	★★ 10:00-11:30 SAMAKONASANA Wera Radzimowska-Mejer
12:00-14:00 JAK STWORZYĆ DOCHÓD PASYWNY JAKO NAUCZYCIEL JOGI Olga Kuriata		★ 12:00-13:30 YIN JOGA – WIOSNA Magda Janusz	★★ 12:00-13:30 PLUS I MINUS ELEKTRYKA CIAŁA RÓWNOWAGA YIN I YANG Ada Suska	★ 12:00-13:30 BIODRA Marta Witecka