

# Sommarschema

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 18-21	Dansglädje 18.30-19.30	Medicinsk yoga* 10.30-11.45	Yoga med Stol* 10.00-11.00	Viriyayoga* 12.05-12.55	Kundaliniyoga* 11.00-12.00	Mindful Vinyoga 10.30-12.00	Familjeyoga 10.00-11.00 Jäma veckor
	Vinyasa Flow 20.00-21.15	Viriyayoga* 12.15-13.30	Yinyoga* 11.30-12.45	Yoga Nidra* 13.00-13.30	Mantrameditation* 12.05-12.30	Öppen Yogasal utan lärare 12.15-13.45	Vinyasayoga 17.00-18.30
		Yinyoga 17.15-18.30	YogaStark 17.00-18.15	Mjuk Vinyasayoga 17.30-18.45	Mindful Vinyoga 16.30-17.45		
		Viriyayoga 19.00-20.15	Medicinsk yoga 18.45-20.15	Virya/Vinyasayoga 19.15-20.45			
Vecka 22-25	Dansglädje 18.30-19.30	Medicinsk yoga* 10.30-11.45	Yinyoga* 11.30-12.45	Viriyayoga* 12.05-12.55	Kundaliniyoga* 11.00-12.00	Mindful Vinyoga 10.30-12.00	Familjeyoga 10.00-11.00 Jäma veckor
	Vinyasa Flow 20.00-21.15	Viriyayoga* 12.15-13.30	YogaStark 17.00-18.15	Yoga Nidra* 13.00-13.30	Mantrameditation* 12.05-12.30	Öppen Yogasal utan lärare 12.15-13.45	Vinyasayoga 17.00-18.30
		Yinyoga 17.15-18.30	Medicinsk yoga 18.45-20.15	Mjuk Vinyasayoga 17.30-18.45			
		Viriyayoga 19.00-20.15		Virya/Vinyasayoga 19.15-20.45			
Vecka 26-30	Vinyasayoga 20.00-21.15	Viriyayoga* 12.15-13.30	Å-yoga (Bryggan bakom Stadt) 9.30-10.45	Viriyayoga* 12.05-12.55	Mjuk/Kundaliniyoga* 11.00-12.00	Vinyasayoga 10.30-12.00	
		Yinyoga 17.15-18.30	Yinyoga* 11.30-12.45	Yoga Nidra* 13.00-13.30	Yoga Nidra/Meditation* 12.05-12.30	Öppen Yogasal utan lärare 12.15-13.45	
		Viriyayoga 19.00-20.15	Yinyoga 18.45-20.15	Mjuk Vinyasayoga 17.30-18.45			
			Hathayoga 19.15-20.45				
Vecka 31-34	Vinyasayoga 20.00-21.15	Medicinsk yoga* 10.30-11.45	Yinyoga* 11.30-12.45	Viriyayoga* 12.05-12.55	Mjuk/Kundaliniyoga* 11.00-12.00	Yinyoga 10.30-12.00	Vinyasayoga 17.00-18.30
		Hatha/Viriyayoga* 12.15-13.30	Yinyoga 18.45-20.15	Yoga Nidra* 13.00-13.30	Yoga Nidra/Meditation* 12.05-12.30	Öppen Yogasal utan lärare 12.15-13.45	
		Yinyoga 17.15-18.30		Mjuk Vinyasayoga 17.30-18.45			
		Viriyayoga 19.00-20.15		Virya/Vinyasayoga 19.15-20.45			

 Avslappnande och mjuka klasser för dig som söker balans i livet.

 Dans med enkel koreografi. Låt glädje och energi omfamna dig!

 Dynamiska klasser med fokus på biomekanik/hälsosam rörelselära.

 Yoga på bryggan bakom Stadt vid fint väder, ta med egna props.

 Flödande yoga med utmaningar för dig som redan kan grunderna.

\* Dagklass