

Vårschema

Drop in-klasser 9 januari– 30 april 2017.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|--|---|
| | | | MammaStark* Paula 9.45-10.45 | | Gravidyoga Anna 10.30-12.00 start vecka 6 | Familjeyoga Camilla/Pia 10.00-11.00 Jämna veckor |
| | Medicinsk yoga* Pia 10.45-12.00 | Yoga med Stol* Carina 10.00-11.00 | Viryayoga* Lisa 12.05-12.55 | Kundaliniyoga* Pia 11.00-12.00 | Mindful Yinyoga Solweig 10.30-12.00 | |
| | Viryayoga* Lisa 12.15-13.30 | Yinyoga* Carina 11.30-12.45 | Yoga Nidra* Lisa 13.00-13.30 | Mantrameditation* Pia 12.05-12.30 | Öppen Yogasal utan lärare 12.15-13.45 | |
| Dansglädje Lina 18.30-19.30 | Vinyoga Maria 17.15-18.30 | YogaStark Paula 17.00-18.15 | Mjuk Vinyasayoga Linn/Angelica 17.30-18.45 | Mindful Yinyoga Solweig 16.30-17.45 | | Vinyasayoga Sofia 17.00-18.30 |
| Vinyasa Flow Lina 20.00-21.15 | Viryayoga Maria 19.00-20.15 | Medicinskyoga Johanna 18.45-20.15 start vecka 6 | Virya/Vinyasayoga Linn/Angelica 19.15-20.45 | | | |

Se Kurser & Workshops
på studiokarma.se

- Avslappnande och mjuka klasser för dig som söker balans i livet.
- Dynamiska klasser med fokus på biomekanik/hälsosam rörelselära.
- Flödande yoga med utmaningar för dig som redan kan grunderna.
- Dans med enkel koreografi. Låt glädje, energi och värme omfamna dig!
- * Dagklass.

Med reservation för ändringar; se studiokarma.se/schema för uppdateringar.



Öppettider för Butik & Reception: Tisdag-Lördag 10.00-14.00 samt 20 minuter innan varje klass.

Studio Karma, Kyrkogatan 11, 761 30 Norrtälje, 0176-20 93 23, studiokarma.se