

Vinterschema



Julafton	Juldagen	Annandag jul	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		Vinyoga Sofia 10.30-12.00	Medicinsk yoga* Marie 10.45-11.45	Medicinsk yoga* Marie 11.00-12.00	Vinyasayoga Erinn 10.00-11.30	
			Gongvila* Marie 11.50-12.15	Gongvila* Marie 12.05-12.30		Vinyoga Sofia 15.00-16.30
			Vinyasayoga Paula 17.15-18.30			Vinyasayoga Sofia 17.00-18.30
	Vinyasayoga Sofia 18.30-20.00					

Gratis yoga för alla under 20 år
(gäller hela vinterschemat).

Nyårsafton	Nyårsdagen	Onsdag	Torsdag	Fredag	Trettondagsafton	Trettondedag jul
Nyårsyoga Yin-/Restorativyoga med San Kalpa Solveig 10.00-12.00		Medicinsk yoga* Marie 11.30-12.30		Medicinsk yoga* Marie 11.00-12.00	Vinyasayoga Erinn 10.00-11.30	
		Gongvila* Marie 12.35-13.00	Mjuk Vinyasayoga* Angelica 12.00-13.15	Gongvila* Marie 12.05-12.30		Kundaliniyoga, Yoga Nidra, Gongvila och Mantrameditation Johanna 16.00-18.00
		Vinyoga Sofia 17.30-18.45				
	Vinyasayoga Sofia 18.30-20.00	Vinyasayoga Sofia 19.15-20.45	Vinyasayoga Angelica 18.30-20.00			

Vecka 2, 3, 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Medicinsk yoga* Marie 10.45-11.45	Yoga med Stol* Agnetha 10.00-11.00	Medicinsk yoga* Marie 10.45-11.45		Vinyoga Solveig 10.30-11.30	
	Gongvila* Marie 11.50-12.15	Vinyoga* Agnetha 11.30-12.30	Vinyasayoga* Lina 12.05-12.55	Vinyoga* Agnetha 11.00-12.00	Yoga Nidra Solveig 11.35-12.00	
		Gongvila* Agnetha 12.35-13.00	Yoga Nidra* Lina 13.00-13.30	Gongvila* Agnetha 12.05-12.30		
Vinyoga Solveig 17.30-18.45			Vinyasayoga Lina 18.00-19.30			
Vinyasayoga Agnetha 19.15-20.45	Vinyasayoga Sofia 19.15-20.45	Vinyoga med Klang Agnetha 19.00-20.30				Vinyasayoga Sofia 17.00-18.30