

Öppna klasser

v. 5-22



Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Vinyasayoga*
Sofia
6.00-7.00
(Bokning krävs)

Mammabebisyoga*
Erinn
9.20-10.20

Yoga med Stol*
Agnetha
10.00-11.00

Medicinsk yoga*
Marie
10.45-11.45

Yinyoga*
Agnetha
11.30-12.30

Vinyasayoga*
Lina
11.30-12.30
(Bokning krävs)

Medicinsk yoga*
Marie
10.45-11.45

Yinyoga*
Agnetha
11.00-12.00

Yinyoga
Solveig
10.30-11.30

Gongvila*
Marie
11.50-12.15

Gongvila*
Agnetha
12.35-13.00

Vinyasayoga*
Lina
12.05-12.55

Gongvila*
Agnetha
12.05-12.30

Yoga Nidra
Solveig
11.35-12.00

Familjeyoga
11.00-12.00
(utvalda söndagar)

Yoga Nidra*
Lina
13.00-13.30

Öppen Yogasal
(utan lärare)
12.15-13.45

Kundaliniyoga
Marie
17.15-18.30

Rygyyoga
Margit
17.15-18.15

Vinyasayoga
Sofia
17.00-18.30

Yinyoga
Solveig
17.30-18.45

Pranayama &
Meditation
Marie
18.35-19.00

Knipyoga
Erinn
17.30-18.30
(Bokning krävs)

Yoga Nidra
Agnetha
18.20-18.45

Yinyoga
med Gong
Lina
17.00-18.30

Yinyoga
Sofia
19.00-20.15

Vinyasayoga
Agnetha
19.15-20.45

Stress-
hantering
Solveig
19.15-20.45
(Bokning krävs)

Vinyasayoga
Sofia
19.15-20.45

Gravidyoga
Erinn
19.00-20.30
(Bokning krävs)

Yinyoga
med Gong
Agnetha
19.00-20.30

Vinyasayoga
Lina
19.00-20.30

- Öppna klasser behöver inte bokas om inget annat anges. Men du kan med fördel boka via appen eller hemsidan för att få meddelande om en ändring av klassen skulle ske.
- Klasser markerade med en stjärna* är giltiga för kortet YogaDag.

En klass för alla, nybörjare som van yogautövare.

En klass för dig som har yogat tidigare och/eller gått en grundkurs och känner dig trygg i ditt yogautövande.

En klass för dig med som yogat en längre tid, du kan grunderna och vill fördjupa din yoga.