

# Vårschema



Öppna klasser vecka 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	Ryggyoga 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.