

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			Öppen Yogasal (utan lärare) 10.30-12.30	
	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)
	Vinyasayoga* Angelica 13.30-14.45		Yoga Nidra* Lina 13.00-13.30			
Stresshantering Solveig 16.00-17.00	Kundaliniyoga Marie 17.15-18.30	Rygggyoga 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	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		

* Klasser giltiga för kortet YogaDag

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.

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.