

VÅRSHEMA

DEL 1 29 JANUARI – 8 APRIL



Garvargatan 22

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.00-6.25 PRANAYAMA Ledd	6.00-6.25 PRANAYAMA Self-practice	6.00-6.25 PRANAYAMA Self-practice	6.00-6.25 PRANAYAMA Self-practice	6.00-6.25 PRANAYAMA Self-practice		
6.00-10.00 ASHTANGAYOGA MYSORE , drop-in Ass: 6.30-9.30	6.00-9.00 ASHTANGAYOGA MYSORE/Intro Mysore drop-in, Ass: 6.30-8.30	6.00-9.00 ASHTANGAYOGA MYSORE , drop-in Ass: 6.30-8.30	6.00-9.00 ASHTANGAYOGA MYSORE , drop-in Ass: 6.30-8.30	6.00-9.00 ASHTANGAYOGA MYSORE , drop-in Ass: 6.30-8.30	10.00-11.30 ASHTANGAYOGA Ledd, nivå 1&2 Kurs/drop-in	9.30-11.30 ASHTANGAYOGA MYSORE , drop-in Ass: 9.30-11.00
	6.45-8.00 ASHTANGAYOGA Ledd, nivå 1&2 Kurs/drop-in		6.45-8.00 ASHTANGAYOGA Ledd, nivå 1&2 Kurs/drop-in			
	12.00-13.00 ASHTANGAYOGA Ledd, alla nivåer Drop-in		12.00-13.00 ASHTANGAYOGA Ledd, alla nivåer Drop-in			
17.30-19.30 ASHTANGAYOGA MYSORE , kurs/drop-in Ass: 17.30-19.00	17.30-19.30 ASHTANGAYOGA MYSORE , kurs/drop-in Ass: 17.30-19.00	17.30-19.30 ASHTANGAYOGA MYSORE/Intro Mysore Ass: 17.30-19.00	17.30-19.30 ASHTANGAYOGA MYSORE , kurs/drop-in Ass: 17.30-19.00	16.30-18.00 ASHTANGAYOGA LEDD/MYSORE Drop-in/alla nivåer		15.30-16.45 KILLYOGA Ashtangayoga Kurs/drop-in
17.30-19.00 ASHTANGAYOGA Nivå 2 fortsättning Kurs/drop-in	17.30-18.50 ASHTANGAYOGA Nivå 1 nybörjare Kurs/drop-in	17.30-18.50 ASHTANGAYOGA Nivå 1 nybörjare Kurs/drop-in	17.30-19.00 ASHTANGAYOGA Nivå 3 fördjupning Kurs/drop-in			17.30-19.00 YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop-in
19.10-20.30 ASHTANGAYOGA Nivå 1 nybörjare Kurs/drop-in	19.00-20.30 ASHTANGAYOGA Nivå 3 fördjupning Kurs/drop-in	19.00-20.15 ASHTANGAYOGA Intro Drop-in	19.10-20.40 ASHTANGAYOGA Nivå 2 fortsättning Kurs/drop-in			

Pontonjärgatan 36

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15-18.45 ASHTANGAYOGA NIVÅ 3/MYSORE Kurs/drop-in	17.15-18.45 ASHTANGAYOGA Nivå 2 fortsättning Kurs/drop-in	17.15-18.35 ASHTANGAYOGA Nivå 1 nybörjare Kurs/drop-in	17.15-18.30 MEDIYOGA Alla nivåer Kurs/drop-in			
19.10-20.40 ASHTANGAYOGA Nivå 2 fortsättning Kurs/drop-in	19.00-20.30 YINYOGA/ PRANAYAMA Alla nivåer Kurs/drop-in	19.00-ca 20.00 TEMAKLASS/ FÖRELÄSNING Se vår hemsida	18.45-20.15 YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop-in			17.30-19.00 YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop-in

DYNAMISK YOGA

- 🟡 ASHTANGAYOGA NIVÅ 1/NYBÖRJARE
- 🟡 ASHTANGAYOGA NIVÅ 2/FORTSÄTTNING
- 🟡 ASHTANGAYOGA NIVÅ 3/FÖRDJUPNING
- 🟡 MYSORE

LUGN YOGA

- 🟡 YINYOGA :: PRANAYAMA :: MEDIYOGA
- 🟡 TEMAKLASS ELLER FÖRELÄSNING

PRISER

KURS DEL 1 1.620 – 1750 kr

ÅRSKORT ashtangayoga/mysore: 690:-/månad eller 8100 kr

ÅRSKORT all yoga: 850:-/månad eller 9900 kr

15% PÅ TERMINSKORT ashtangayoga/mysore: 4.080 kr (ord pris 4800 kr)

15% PÅ TERMINSKORT all yoga: 4.760 kr (ord pris 5600 kr)

KLIPPKORT 1850 kr/10 ggr

KOMPLEMENTSKLIPPKORT 1200 kr/10 ggr

DROP-IN 200 kr (prova-på onsdagar 100 kr)