

VÅRSHEMA

27 januari – 14 juni 2020



Järfälla :: BOKA KURS eller kom DROP-IN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	6.30–7.45 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass/Mysore Kurs./drop-in (Mysore från kl 06.15 till 08.30)	6.30–7.45 (MB) YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop in Kurs 1 :: 10 ggr Kurs 2 :: 10 ggr		6.00–9.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE / INTRO TILL MYSORE drop-in Ass: 6.30–8.30 Ledd Primary 1:a fredagen varje månad		9.30-10.15 (HE) BARNYOGA 6-9 år Kurs 1 :: 8 ggr Kurs 2 :: 8 ggr (ej sport o påsklov)
11.15-12.15 (MO) ASHTANGAYOGA LUNCH Alla nivåer Drop-in			10.00-11.15 (MO) HATHAYOGA MJUK/ SENIORYOGA Alla nivåer Kurs/drop in	13.00-14.15 (MO) YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop in Kurs 1 :: 10 ggr Kurs 2 :: 8 ggr	9.15-11.00 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass med teknik/Mysore Kurs/drop in <i>Var tredje lördag mysore</i>	10.30-11.45 (HE) HATHA SLOW-FLOW Alla nivåer Kurs/drop in
		16.00-17.15 (GF) MEDIYOGA Alla nivåer Kurs/drop in Kurs 1 :: 10 ggr Kurs 2 :: 10 ggr		Ojämma veckor 16.00-17.00 (HE) UNGDOMSYOGA 12-16 år Kurs 8 ggr (ej sport o påsklov)		
17.45-19.00 (MO) HATHAYOGA MJUK Alla nivåer Kurs/drop in	18.00-19.15 (MR) YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop in Kurs 1 :: 10 ggr Kurs 2 :: 10 ggr	17.30–19.15 (GF) ASHTANGAYOGA MYSORE / INTRO TILL MYSORE Kurs/drop in <i>start från 17.20</i>	18.00–19.30 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass med teknik Kurs/drop in	Ojämma Veckor 17.15–18.30 (HE) HATHA FREDAGS-FLOW Alla nivåer Drop-in		15.30-16.50 (CS) ASHTANGAYOGA Steg 1 Nybörjare Kurs/drop in
19.15-21.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE Kurs/drop in <i>Start från 19.05</i>	19.30-21.00 (MR) ASHTANGAYOGA Ledd stående - mysore Kurs/drop in Kurs 1 :: 10 ggr Kurs 2 :: 10 ggr	19.30-20.50 (IF) ASHTANGAYOGA Steg 1 Nybörjare Kurs/drop in Kurs 1 :: 10 ggr Kurs 2 :: 9 ggr	19.45-21.00 (HE) YINYOGA Alla nivåer Kurs/drop in	17.00–18.30 (MB) RESTORATIVE Datum: 7/2, 6/3, 3/4, 15/5, 12/6 Alla nivåer Drop-in		17.00-18.30 (MO) YINYOGA & PRANAYAMA Alla nivåer Kurs/drop in

DYNAMISK YOGA

ASHTANGAYOGA

- Steg 1 Nybörjare
- Ledd med teknik, fortsättning
- Ledd stående, fortsättning
- Ledd för alla nivåer
- Mysore

LUGN YOGA

YINYOGA

MEDIYOGA

RESTORATIVEYOGA

DYNAMISK & LUGN YOGA

HATHAYOGA SlowFlow

HATHAYOGA Mjuk

HATHAYOGA Fredags-Flow

BARN/UNGDOM

BARNYOGA 6-9 år

UNGDOMSYOGA 12-16 år

PRISER

ÅRSKORT all yoga:

749 kr/månad eller 8.500 kr

TERMINSKORT all yoga:

4.900 (27/1-14/6)

MÅNADSKORT all yoga:

1.200 kr

MÅNADSKORT UNGDOM

all yoga: 425 kr/mån

KLIPPKORT all yoga:

1.850 kr/10 ggr

KLIPPKORT all yoga:

925 kr/5 ggr

KLIPPKORT dag yoga: 1.350

kr/10 ggr

FLERSTUDIO KLIPPKORT:

1.000 kr/10 ggr

DROP-IN 200 kr

DROP-IN DAG 150 kr

DROP-IN BARN/UNGDOM:

120 kr

PROVA-PÅ MÅNAD: 650 kr

PROVA-PÅ YOGA: 100 kr

KURSER: 1.040 - 3.400 kr

Se info under kursbokning

Lärare:

MO = Maria Olsten

MR = Maria Robarth

MB = Marita Berg Gustafsson

GF = Gigi Fridfinnsdottir

HL = Hanna Engstrand

CS = Cecilia Stadtaus

IF = Ida Frykler