

VINTERSHEMA

23 december 2019 – 26 januari 2020



BIRKASTAN :: TOMTEBOGATAN 30

MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
	JULAFTON	JULDAGEN	ANNANDAG JUL			
MÅNDAG 30/12	TISDAG 31/12	ONSDAG 1/1	TORSDAG 2/1	FREDAG 3/1	LÖRDAG 4/1	SÖNDAG 5/1
	NYÅRSAFTON	NYÅRSDAGEN		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in	9.30–11.00 ASHTANGA HALV LEDD, MYSORE Gemensam start sedan Mysore Drop-in	TRETTONDAGS-AFTON
			17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer/Mysore Drop-in			
			19.15–20.15 INTRODUKTION ASHTANGAYOGA Drop-in			
MÅNDAG 6/1	TISDAG 7/1	ONSDAG 8/1	TORSDAG 9/1	FREDAG 10/1	LÖRDAG 11/1	SÖNDAG 12/1
TRETTONDAGEN		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in	9.30–11.00 ASHTANGA HALV LEDD, MYSORE Gemensam start sedan Mysore Drop-in	
	ASHTANGA INTENSIVKURS, Nybörjare 17.30–19.30					
	17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer/Mysore Drop-in					
	19.15–20.15 INTRODUKTION ASHTANGAYOGA Drop-in					
MÅNDAG 13/1	TISDAG 14/1	ONSDAG 15/1	TORSDAG 16/1	FREDAG 17/1	LÖRDAG 18/1	SÖNDAG 19/1
6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in	9.30–11.00 ASHTANGAYOGA HALV LEDD, Gemensam start sedan Mysore Drop-in	
	ASHTANGA INTENSIVKURS, Nybörjare 17.30–19.30					
	17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer/Mysore Drop-in		17.30–18.45 HATHAYOGA MJUK Alla nivåer Drop-in			
	19.15–20.15 INTRODUKTION ASHTANGAYOGA Drop-in	18.30–20.00 YINYOGA Alla nivåer Drop-in				

VINTERSHEMA

23 december 2019 – 26 januari 2020



BIRKASTAN :: TOMTEBOGATAN 30

MÅNDAG 20/1	TISDAG 21/1	ONSDAG 22/1	TORSDAG 23/1	FREDAG 24/1	LÖRDAG 25/1	SÖNDAG 26/1
6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE Drop-in	9.30–11.00 ASHTANGAYOGA HALV LEDD , Gemensam start sedan Mysore Drop-in	
	17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer/Mysore Drop-in		17.30–18.30 HATHAYOGA MJUK Alla nivåer Drop-in			
		19.00–20.15 YINYOGA Alla nivåer Drop-in				

VINTERKORT: 850 kr (gäller i alla våra tre studios, vecka 52-4, ej intensivkurs)

Drop-in: 200 kr eller års-, månads-, klippkort.

2-DAGAR ASHTANGAYOGA INTENSIVKURS: 500 kr :: 7-8 januari och 14-15 januari

RABATTERBJUDANDE :: Teckna årskort och vi bjuder på en månad (**värde 850 kr**)!

Vi har även ett tidsbegränsat erbjudande på ett lokalt årskort för Birkastan för endast 650 kr/mån, fram t o m 14 juni.

PROVA-PÅ, VECKA 4 :: Vårterminens kurser startar måndagen den 27 januari.



VINTERSHEMA

23 december 2019 – 26 januari 2020

RÅDHUSET :: GARVARGATAN 22

MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	JULAFTON	JULDAGEN	ANNANDAG JUL	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in		
MÅNDAG 30/12	TISDAG 31/12	ONSDAG 1/1	TORSDAG 2/1	FREDAG 3/1	LÖRDAG 4/1	SÖNDAG 5/1
6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	NYÅRSAFTON	NYÅRSDAGEN	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in			TRETTONDAGS-AFTON
17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer & Mysore, Drop-in						
MÅNDAG 6/1	TISDAG 7/1	ONSDAG 8/1	TORSDAG 9/1	FREDAG 10/1	LÖRDAG 11/1	SÖNDAG 12/1
TRETTONDAGEN	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in			
	ASHTANGA INTENSIVKURS, Nybörjare 17.30-19.30					
			17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer & Mysore, Drop-in			
MÅNDAG 13/1	TISDAG 14/1	ONSDAG 15/1	TORSDAG 16/1	FREDAG 17/1	LÖRDAG 18/1	SÖNDAG 19/1
6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in		6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in			9.00–11.00 Ass: 9.00–10.30 MYSORE, Drop-in
	12.00–13.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in		12.00–13.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in			
	17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer & Mysore, Drop-in		17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer & Mysore, Drop-in			
MÅNDAG 20/1	TISDAG 21/1	ONSDAG 22/1	TORSDAG 23/1	FREDAG 24/1	LÖRDAG 25/1	SÖNDAG 26/1
6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in	6.30–8.30 Ass: 6.30–8.00 MYSORE, Drop-in		9.00–11.00 Ass: 9.00–10.30 MYSORE, Drop-in
	12.00–13.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in			12.00–13.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in		
	17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer & Mysore, Drop-in		17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer & Mysore, Drop-in			

VINTERKORT: 850 kr (gäller i alla våra tre studios, vecka 52-4, ej intensivkurs)

Drop-in: 200 kr eller års-, månads-, klippkort.

2-DAGAR ASHTANGAYOGA INTENSIVKURS: 500 kr :: 7-8 januari

RABATTERBJUDANDE :: Teckna årskort och vi bjuder på en månad (värde 850 kr)!

PROVA-PÅ, VECKA 4 :: Vårterminens kurser startar måndagen den 27 januari.



VINTERSHEMA

23 december 2019 – 26 januari 2020

FRIDHEMSPLAN :: PONTONJÄRGATAN 36

MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
	JULAFTON	JULDAGEN	ANNANDAG JUL			
MÅNDAG 30/12	TISDAG 31/12	ONSDAG 1/1	TORSDAG 2/1	FREDAG 3/1	LÖRDAG 4/1	SÖNDAG 5/1
	NYÅRSAFTON	NYÅRS DAGEN	17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in			TRETTONDAGS- AFTON
MÅNDAG 6/1	TISDAG 7/1	ONSDAG 8/1	TORSDAG 9/1	FREDAG 10/1	LÖRDAG 11/1	SÖNDAG 12/1
TRETTONDAGEN	17.30–19.00 YIN YOGA Alla nivåer, Drop-in		17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in			17.30–19.00 YIN YOGA Alla nivåer, Drop-in
MÅNDAG 13/1	TISDAG 14/1	ONSDAG 15/1	TORSDAG 16/1	FREDAG 17/1	LÖRDAG 18/1	SÖNDAG 19/1
			17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in			17.30–19.00 YIN YOGA Alla nivåer, Drop-in
MÅNDAG 20/1	TISDAG 21/1	ONSDAG 22/1	TORSDAG 23/1	FREDAG 24/1	LÖRDAG 25/1	SÖNDAG 26/1
			17.30–19.00 ASHTANGAYOGA Ledd alla nivåer Drop-in			17.30–19.00 YIN YOGA Alla nivåer, Drop-in

VINTERKORT: 850 kr (gäller i alla våra tre studios, vecka 52-4, ej intensivkurs)

Drop-in: 200 kr eller års-, månads-, klippkort.

RABATTERBJUDANDE :: Teckna årskort och vi bjuder på en månad (**värde 850 kr**)!

PROVA-PÅ, VECKA 4 :: Vårterminens kurser startar måndagen den 27 januari.