

# SOMMARSHEMA

21 JUNI - 29 AUGUSTI 2021



BIRKASTAN :: TOMTEBOGATAN 30

FRIDHEMSPLAN :: PONTONJÄRGATAN 36

| VECKA                 | MÅNDAG  | TISDAG  | ONSDAG  | TORSDAG   | FREDAG  | LÖRDAG        | SÖNDAG        |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---------------|---------------|
| v.25<br>21/6-<br>27/6 | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b>                         | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b>                         | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   |               |               |
|                       |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   |               |               |
|                       | 17.30-19.00<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           | 17.30-19.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            | 17.30-19.00<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           |   |   |               |               |
|                       | 17.15-18.45<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           | 17.15-18.45<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> | 17.15-18.45<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           |   |   |               |               |
|                       | 19.15-20.30 (SM)<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr |   | 19.15-20.30 (SM)<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr |   |   |               |               |
|                       | 19.15-20.30<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr      |   | 19.15-20.30<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr      |   |   |               |               |
| v.26<br>28/6-<br>4/7  | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b>                         | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b>                         | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b> |               |               |
|                       |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   |               |               |
|                       | 17.30-19.00<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           | 17.30-19.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            | 17.30-19.00<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |               |               |
|                       | 17.15-18.45<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b> | 17.15-18.45<br><b>PRE-MYSORE*</b><br>Kurs 4 ggr                           | 17.15-18.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            |   |               |               |
|                       | 19.15-20.30<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr      |   | 19.15-20.30<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b>                    | 19.00-20.15<br><b>YINYOGA</b>                         |   |               |               |
|                       | 19.15-20.30<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr      |   | 19.15-20.30<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br><b>NYBÖRJARE</b><br>Kurs 4 ggr      |   |   |               |               |
| v.27<br>5/7-<br>11/7  | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b>                         |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b>                         |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |               |               |
|                       | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b>                     | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |               |               |
|                       | 17.30-19.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd                                |   |   | 17.15-18.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            |   |               |               |
|                       |   |   |   | 19.00-20.15<br><b>YINYOGA</b>                         |   |               |               |
| v.28<br>12/7-<br>18/7 | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b>                         |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b>                         |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |               |               |
|                       | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b>                     | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |               |               |
|                       | 17.30-19.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd                                |   |   | 17.15-18.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            |   |               |               |
|                       |   |   |   | 19.00-20.15<br><b>YINYOGA</b>                         |   |               |               |
| 29-30                 | <b>STÄNGT</b>   | <b>STÄNGT</b>   | <b>STÄNGT</b>   | <b>STÄNGT</b>   | <b>STÄNGT</b>                                     | <b>STÄNGT</b> | <b>STÄNGT</b> |

# SOMMARSHEMA

21 JUNI - 29 AUGUSTI 2021



| VECKA                | MÅNDAG  | TISDAG  | ONSDAG  | TORSDAG   | FREDAG  | LÖRDAG  | SÖNDAG  |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| v.31<br>2/8-<br>8/8  | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b>       |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |   |
|                      | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b>   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |   |   |
|                      | 17.30-19.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd              |   |   | 17.15-18.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            |   |   |   |
|                      |   |   |   | 19.00-20.15<br><b>YINYOGA</b>                         |   |   |   |
| v.32<br>9/8-<br>15/8 | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b>       |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 7.00-8.45<br>Ass: 7.00-8.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |   |
|                      | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b>   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   |   |   |
|                      | 17.30-19.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd              |   |   | 17.15-18.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd            |   |   |   |
|                      |   |   |   | 19.00-20.15<br><b>YINYOGA</b>                         |   |   |   |
| 33<br>16/8-<br>22/8  | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b>       | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b> | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 9.00-11.00<br>Ass: 9.00-10.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |
|                      |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   |   |   |
|                      | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b>   |   | 17.15-18.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd        | 17.15-18.30<br><b>YINYOGA</b>                         |   |   |   |
|                      | 19.15-20.45<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Ledd              |   |   |   |   |   |   |
|                      | 17.30-19.00 <b>PRE-MYSORE*</b><br>Intensivkurs mån-tors |   |   |   |   | 12.00-14.00 <b>ASHTANGAYOGA</b><br>Nybörjaintensiv lör-sön    |   |
|                      | 19.00-20.30 <b>PRE-MYSORE*</b><br>Intensivkurs mån-tors |   |   |   |   |   |   |
| 34<br>23/8-<br>29/8  | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b>       | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b> | 6.30-7.45<br>Ass: 6.30-7.30<br><b>MYSORESTYLE</b>     | 6.30-8.15<br>Ass: 6.30-8.00<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 9.00-11.00<br>Ass: 9.00-10.30<br><b>MYSORESTYLE</b> |
|                      |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   | 7.45-9.00<br>Ass: 7.45-8.45<br><b>MYSORESTYLE</b>     |   |   |   |
|                      | 17.15-18.45<br>Ass: 17.15-18.30<br><b>MYSORESTYLE</b>   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 17.30-19.00<br>Ass: 17.30-18.45<br><b>MYSORESTYLE</b> |   | 12.00-14.00<br><b>ASHTANGAYOGA</b><br>Nybörjaintensiv lör-sön |   |

\* Mysorelever är välkomna i mån av plats på Pre-Mysore, bokas som vanligt

## SOMMARKORT 2.100 KR

Gäller alla klasser förutom kurserna/helgintensiverna för Ashtangayoga nybörjare samt Pre-Mysore.

### KURSER & HELGINTENSIV

#### Ashtangayoga för nybörjare

KURS :: 4 tillfällen (v. 25 och 26) mån + ons 19.15-20.30 :: BIRKASTAN & FRIDHEMSPLAN :: 800 kr

HELGINTENSIV :: lördags-söndag 12-14 :: BIRKASTAN 21-22/8 :: 500 kr

HELGINTENSIV :: lördags-söndag 12-14 :: FRIDHEMSPLAN 28-29/8 :: 500 kr

HELGINTENSIV :: lördags-söndag 12-14 :: BIRKASTAN 4/5/9 :: 500 kr

HELGINTENSIV :: lördags-söndag 12-14 :: FRIDHEMSPLAN 11-12/9 :: 500 kr

#### Pre-Mysore Style

KURS :: 4 tillfällen (v. 25 och 26) mån + ons 17.15-18.45 :: FRIDHEMSPLAN :: 800 kr

KURS :: 4 tillfällen (v. 25 och 26) mån + ons 17.30-19.00 :: BIRKASTAN :: 800 kr

KURS :: 4 tillfällen (v. 33) mån-tors 17.15-18.45 :: BIRKASTAN :: 800 kr

KURS :: 4 tillfällen (v. 33) mån-tors 19-20.30 :: FRIDHEMSPLAN :: 800 kr