

ONLINE SCHEMA

HÖSTTERMIN 30 AUGUSTI – 23 DECEMBER 2021



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.30–8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE		6.30–8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE	6.30-7.45 YINYOGA Alla nivåer	6.00–6.25 PRANAYAMA 6.30–8.30 ASHTANGAYOGA Intro till Mysore & Mysore		
9.00-10.15 HATHAYOGA/ SENIORYOGA Alla nivåer	12.00–13.00 ASHTANGAYOGA Alla nivåer			12.00-13.00 YINYOGA Alla nivåer	9.00- 10.30 ASHTANGAYOGA LEDD	9.00–11.00 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE
	14.00–15.30 MEDIYOGA Alla nivåer				13.30-14.15 FAMILJEYOGA	10.00-11.30 ASHTANGAYOGA LEDD
	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA LEDD					
	16.30-17.30 COREYOGA Alla nivåer	16.45-17.15 PRANAYAMA Alla nivåer				
17.30–19.15 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE	17.30–19.15 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE	17.30 – 19.00 ASHTANGAYOGA LEDD	17.30–19.15 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE			
17.30-19.00 YINYOGA Alla nivåer	17.45-19.00 YINYOGA Alla nivåer	17.30 – 19.00 ASHTANGAYOGA MYSORE STYLE	17.00-18.15 MEDIYOGA FÖR HORMONBALANS Alla nivåer	17.00-18.30 RESTORATIVE/ YOGA NIDRA Ojämn veckor		17.30–19.00 YINYOGA Alla nivåer
		19.15 – 20.30 MEDIYOGA (tema) Alla nivåer	18.30-20.15 HATHAYOGA FOUNDATION Alla nivåer			18.00-19.15 MEYINYOGA Alla nivåer
	19.15–20.30 YINYOGA Alla nivåer	19.15-20.30 YINYOGA Alla nivåer	19.15-20.45 HATHA/ RESTORATIVE Alla nivåer			