



YOGA SCHEMA VÅRTERMINEN 31/1 – 19/6 2022

YOGAKORT

Våra populära årskort och terminkort passar dig som vill ha fri tillgång att yoga så ofta du vill och när det passar dig. Du kan också gå en terminskurs eller droppa in med klippkort på valfria klasser i mån av plats.

YOGAKURSER

Går du en terminsyogakurs har du alltid en plats bokad. Missar du en klass tar du igen den så länge kursperioden pågår om du av- och ombokat själv i bokningssystemet.

Studion öppnar och stänger 15 minuter före/efter klass. Boka din plats i bokningssystemet via länk från hemsidan.



BIRKASTAN:: TOMTEBOGATAN 30

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.30–8.15 Ass: 6.30–8.00 MYSORE STYLE		6.30–8.15 Ass: 6.30–8.00 MYSORE STYLE		6.30–8.15 Ass: 6.30–8.00 MYSORE STYLE	10.00– 11.15 VINYSA FLOW	9.00–11.00 Ass: 9.00–10.30 MYSORE STYLE
17.30–18.45 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE	17.15–19.00 Ass: 17.15–18.45 MYSORE STYLE	17.30 – 19.00 ASHTANGAYOGA LEDD	17.15–19.00 Ass: 17.15–18.45 MYSORE STYLE			
19.00–20.15 ASHTANGAYOGA LEDD	17.30–19.00 YOGA & STRESS-HANTERING Sluten kurs	19.15 – 20.30 MEDIYOGA	18.00–19.00 HATHAYOGA NYBÖRJARE			
19.00–20.15 YINYOGA	19.15–20.30 VINYSA FLOW		19.15–20.30 RESTORATIVE-YOGA			

FRIDHEMSPLAN :: PONTONJÄRGATAN 36

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	6.30– 7.45 Ass: 6.30–7.30 MYSORE STYLE		6.30– 7.45 Ass: 6.30–7.30 MYSORE STYLE			
	7.45–9.00 Ass: 7.45–8.45 MYSORE STYLE		7.45–9.00 Ass: 7.45–8.45 MYSORE STYLE			
15.45–17.00 MEDIYOGA						
17.15–18.45 MYSORE STYLE	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA LEDD	17.15–18.45 MYSORE STYLE	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA LEDD			17.30–19.00 YINYOGA
19.00–20.15 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE	19.00–20.15 YINYOGA	19.00–20.15 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE	19.00–20.30 SHAMANIC YIN			