

# VÅRSHEMA

30 JANUARI – 18 JUNI 2023



## BIRKASTAN:: TOMTEBOGATAN 30

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30-18.45 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE**	17.15-19.00 Ass: 17.15-18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA LEDD	17.15-19.00 Ass: 17.15-18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE*	16.45-18.00 FREDAGSMYS 24/2, 24/3, 21/4, 9/6		
17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD		20.15-20.45 YOGA NIDRA	19.00-20.30 SHAMANIC YIN FLOW			
19.00-20.15 YINYOGA						

## FRIDHEMSPLAN :: PONTONJÄRGATAN 36

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.30-8.15 Ass: 6.30-8.00 ASHTANGAYOGA MYSORE	6.30-8.15 Ass: 6.30-8.00 ASHTANGAYOGA MYSORE*	6.30-8.15 Ass: 6.30-8.00 ASHTANGAYOGA MYSORE	6.30-8.15 Ass: 6.30-8.00 ASHTANGAYOGA MYSORE*	6.30-8.15 Ass: 6.30-8.00 ASHTANGAYOGA MYSORE		9.00-11.00 ASHTANGAYOGA MYSORE
	7.45-9.00 Ass: 7.45-8.45 ASHTANGAYOGA MYSORE		7.45-9.00 Ass: 7.45-8.45 ASHTANGAYOGA MYSORE			
	12.00-12.50 YINYOGA					
15.45-17.00 MEDIYOGA ÄVEN ONLINE						
17.15-18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE	17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD	17.15-18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE*	17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD	16.45-18.00 FREDAGSMYS 10/2, 10/3, 19/5, 16/6		17.30-19.00 YINYOGA
19.00-20.15 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE**	19.00-20.15 YINYOGA		19.00-20.15 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE**			

\* FÖR DIG SOM GÅTT ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE MEN ÄR NY PÅ MYSORE.  
\*\* SLUTEN KURS

**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 terminkurs eller droppa in med klippkort på valfria klasser i mån av plats.

**YOGAKURSER** :: Går du en yogakurs har du alltid en plats bokad.

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

### ALLA YOGAKORT GÄLLER BÅDE I BIRKASTAN & PÅ FRIDHEMSPLAN

**ÅRSKORT:** 950 kr/mån eller 10.800 kr  
**SÄSONGSKORT:** 5.900 kr (30/1-18/6)  
**OBUNDET YOGAKORT:** 1.350 kr/mån  
**UNGDOMSKORT:** 625/mån (obundet)  
**MÅNADSKORT PROVA-PÅ:** 650 kr (gäller 1 gång)  
**KLIPPKORT 10 ggr:** 2.200 kr  
**KLIPPKORT 5 ggr:** 1.100 KR  
**DROP-IN:** 240 kr