

HÖSTSCHEMA

28 AUGUSTI – 22 DECEMBER 2023



BIRKASTAN:: TOMTEBOGATAN 30

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	17:15–18:30 SOMATIC YOGA & MEDITATION					
17.15–18.45 ASHTANGAYOGA LEDD*	17.15–19.00 ASHTANGAYOGA MYSORE	17.15–18.30 YINYOGA & PRANAYAMA	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE	16.45–18.00 INSPIRATIONS-KLASS		
19.00–20.15 YINYOGA	19.15–20.30 ASHTANGAYOGA FÖR ALLA & YOGA NIDRA	19.00–20.15 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE**	19.15–20.30 SHAMANIC YIN FLOW			
		18.45–20.00 HORMONYOGA 8 veckors kurs	17.15–18.30 HATHA FLOW			

FRIDHEMSPLAN :: PONTONJÄRGATAN 36

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			6.00–6.25 LEDD PRANAYAMA***			
6.15– 8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE	6.15– 8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE	6.15– 8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE	6.15– 8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE	6.15– 8.15 ASHTANGAYOGA MYSORE		9.00–11.00 ASHTANGAYOGA MYSORE
7.45–9.00 ASHTANGAYOGA MYSORE			7.45–9.00 ASHTANGAYOGA MYSORE			
12.00–13.00 ASHTANGAYOGA	12.00–13.00 YINYOGA	12.00–13.00 ASHTANGAYOGA	12.00–13.00 ASHTANGAYOGA	12.00–13.00 ASHTANGAYOGA		
15.45–17.00 MEDIYOGA		15.45–17.00 LYMFYOGA				
17.15–18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA LEDD*	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA MYSORE	17.15–18.45 ASHTANGAYOGA LEDD*			17.30–19.00 YINFLOW & YOGA NIDRA
19.00–20.15 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE**	19.00–20.15 YINYOGA	19.00–20.15 ASHTANGAYOGA FÖR ALLA	19.00–20.15 YINYOGA & SOUND			

* FÖR FORTSÄTTARE

** SLUTEN KURS, EJ DROP-IN

*** LEDD PRANAYAMA PARALLELLT MED MYSORE

YOGAKORT :: Årskort och våra olika månadskort passar dig som vill ha fri tillgång att yoga så ofta du vill och när det passar dig. Du kan också droppa in med klippkort på valfria klasser.

YOGAKURSER :: Går du en yogakurs har du alltid en plats bokad och kan ta igen missat tillfälle i mån av plats.

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 & FRIDHEMSPLAN

ÅRSKORT	950 KR/MÅNAD
ÅRSKORT	10.800 KR
UNGDOMSKORT	650 KR/MÅNAD, OBUNDET
ONLINEYOGA	600 KR/MÅNAD, OBUNDET
3-MÅNADERSKORT	3.400 KR/MÅNAD
6-MÅNADERSKORT	6.300 KR ELLER 1.050/MÅN
20-KLIPPKORT	4.200 KR
10-KLIPPKORT	2.250 KR
5-KLIPPKORT	1.200 KR
DROP-IN	250 KR
LUNCH 20-KLIPP	3.500 KR
LUNCH 10-KLIPP	1.800 KR
LUNCH DROP-IN	200 KR