

VINTERSHEMA



27 december 2023 – 28 januari 2024

MÅNDAG 25/12	TISDAG 26/12	ONSDAG 27/12	TORSDAG 28/12	FREDAG 29/12	LÖRDAG 30/12	SÖNDAG 31/12
JULDAGEN	ANNANDAG JUL	7.00-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		7.00-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	*11.00-13.00 NYÅRSKLASS med Natalie	NYÅRSAFTON
		17.30-18.45 (MO) HATHA-FLOW	17.30-18.45 (NL) YINYOGA			
MÅNDAG 1/1	TISDAG 2/1	ONSDAG 3/1	TORSDAG 4/1	FREDAG 5/1	LÖRDAG 6/1	SÖNDAG 7/1
NYÅRSDAGEN	*17.15-19.00(MO) ASHTANGAYOGA Intro till Mysore Intensivkurs	6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	11.00-12.30 (MO) HATHA & YINYOGA	7.00-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	TRETTONDAG JUL	
	19.15-20.30 (JL) HATHA-FLOW	18.00-19.30 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass		TRETTONDAGS AFTON		17.00-18.15 (SO) YINYOGA
MÅNDAG 8/1	TISDAG 9/1	ONSDAG 10/1	TORSDAG 11/1	FREDAG 12/1	LÖRDAG 13/1	SÖNDAG 14/1
		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		
9.30-10.45 (MO) HATHA & YINYOGA	*17.15-19.00(MO) ASHTANGAYOGA Intro till Mysore Intensivkurs	9.30-10.45 (BC) MEDIYOGA		11.30-12.30 (MO) HATHA & YINYOGA	*12.30-14.30 ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE 2-DAGARS INTENSIVKURS Lärare: Anna Myrefjord	
18.30-20.00(GF) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.15-20.30 (MO) HATHA-FLOW	19.15-20.30 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass	18.00-19.15 (JE) YINYOGA			17.00-18.15 (SO) YINYOGA
MÅNDAG 15/1	TISDAG 16/1	ONSDAG 17/1	TORSDAG 18/1	FREDAG 19/1	LÖRDAG 20/1	SÖNDAG 21/1
		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		
9.30-10.45 (MO) HATHA & YINYOGA	*17.15-19.00(MO) ASHTANGAYOGA Intro till Mysore Intensivkurs	9.30-10.45 (BC) MEDIYOGA		*17.00-19.00 SÅ NYA FRÖN FÖR 2024 med Bea		
18.30-20.00 (GF) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.15-20.30 (JL) HATHA-FLOW	18.00-19.30 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass	18.00-19.15 (MR) YINYOGA			17.00-18.15 (SO) YINYOGA
MÅNDAG 22/1	TISDAG 23/1	ONSDAG 24/1	TORSDAG 25/1	FREDAG 26/1	LÖRDAG 27/1	SÖNDAG 28/1
6.30-8.00 (MO) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.30 ASHTANGAYOGA MYSORE		10.00-11.00 (IF) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA
9.30-10.30 (MO) PROVA-PÅ HATHA & YINYOGA	16.45-17.45 (BC) PROVA-PÅ COREYOGA	9.30-10.30 (BC) PROVA-PÅ MEDIYOGA	16.00-17.00 (BC) PROVA-PÅ HORMON & LYMFYOGA		11.00-12.00 (JE) PROVA-PÅ YOGA FÖR STELA	
18.00-19.00 (AM) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA	18.00-19.15 (AM) YINYOGA	17.30-19.00 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass	17.30-19.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	17.00-18.00 (MB) PROVA-PÅ MINDFUL FREDAG		16.00-17.00 (NL) PROVA-PÅ HATHA-FLOW
19.15-20.45 (GF) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.30-20.30 (JL) PROVA-PÅ HATHA-FLOW	19.30-20.30 (MO) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA	19.30-20.30 (IF) PROVA-PÅ YINYOGA			17.30-18.30 (SO) PROVA-PÅ YINYOGA



VINTERSHEMA

27 december 2023 – 28 januari 2024

Drop-in på alla klasser. Schemaklasserna ingår i alla våra yogakort.

Studion öppnar 15 minuter innan klassens start.

Det finns omklädningsrum, dusch och toalett. Yogamatta finns att låna.

*Workshops och intensivkurser

Nyårsklass – Släpp taget :: Lördag 30/12, 11.00-13.00 :: 350 kr
Lärare: Natalie Lundell

Ashtangayoga intro till Mysore 3 veckor :: Tisdagar 2-16/1, 17.15-19.00 :: 550 kr
Lärare: Maria Olsten

Ashtangayoga nybörjare intensivkurs :: Lördag-Söndag 13-14/1, 12.30-14.30 :: 550 kr
Lärare: Anna Myrefjord

Nytt år – Så nya frön för ditt 2024 :: Fredag 19/1, 17.00-19.00 :: 350 kr
Lärare: Bea Casselholm de Salles

Workshops och intensivkurser ingår ej i yogakort. 10% rabatt för dig som har årskort.

Prova-på hela vecka 4 inför vårens kurser.

Pris: 100 kr/klass

Prova-på klasser ingår i årskort ej övriga kort.

Vårterminens kurser startar 29 januari.

EarlyBird – 10% rabatt på vårens kurser!

Erbjudandet gäller till den 1 januari 2024.