

Höstschemat 2020 Shala Nytorget
Yogashala Stockholm, Gotlandsgatan
17 augusti – 17 december 2020

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:00 – 08.00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Paula	08.00 – 09.30 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Kristel	06:00 – 08.00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Kristel	08.00 – 09.30 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Paula	08.00 – 10.00 Ashtanga Yoga Mysore style Drop in Camilla	08.00 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Hans	09.00 – 10.10 Hatha Yoga 70 min Ledd klass Drop-in Therese
					10.00 – 11.10 Ashtanga Yoga 70 min Ledd klass Drop-in Hans	
12.00 – 13.00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Bianca	12.00 – 13.00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop in Kristel	12.00 – 13.00 Hatha meditation 60 min Ledd klass Drop in Magnus/Sheila	12:00 – 13:00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Emma	12.00 – 13.00 Hatha Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Carina		
15.00 – 16.10 Hatha Flow 70 min Ledd klass Drop-in Carina					14.00 – 15.10 Hatha Yoga 70 min Ledd klass Drop-in Tiina	14.00 – 15.20 Ashtanga Yoga 80 min Ledd klass Drop in Jon/Lena
16:30– 17:50 Ashtangayoga Grundkurs Kurs Cia	16:00– 17.20 Yinyogakurs med inslag av meditation Siv Period 2	16:30– 17.50 Gravidyogakurs Paula		17:00 – 18:10 Yin Yoga 70 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom		
18:00– 19:20 Ashtanga Yoga Ledd klass 80 min Drop in Emma	17.50– 19.00 Ashtanga Yoga 70 min Ledd klass Drop-in Åsa	18:00– 19:30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop in Paula	17:40 – 19:00 Hathayoga Grundkurs Sofia			15:45– 17.05 Yinyogakurs med inslag av mindfulness Siv
19.30 – 20.50 Yoga för stela män Grundkurs Emma	19.10 – 20.30 Ashtangayoga Grundkurs Kurs Åsa	19.40 – 21.00 Yinyoga för stela män Grundkurs Bianca Kurs drop-in	19:10 – 20:40 Hathayoga Fortsättningskurs Sofia			