

Vårschema 2020
Shala Nytorget Yogashala Stockholm, Gotlandsgatan
11 januari – 11 juni 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	06.30 – 07.45 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop-in Lise-Lott Start 2/2	06:30 – 07.45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Kristel Start 3/2	06:30 – 07.45 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	06:30 – 07.45 Ashtanga Yoga Ledd klass 75 min Drop-in Sheila	09:00 – 10:30 Ashtanga Yoga 90 min Halv Ledd Primary Drop-in Caroline Sänds online via Zoom	
08.00 – 09.30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Paula	08.00 – 09.30 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Kristel	08.00 – 09.30 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Kristel	08.00 – 09.30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Paula		11:00 – 12:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop in Åsa	11.00 – 12.15 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop-in Therese
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 Sänds online via Zoom	12.00 – 13.00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Carina	12:00 – 13:00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Emma Sänds online via Zoom	12.00 – 13.00 Hatha Flow 60 min Ledd klass Drop-in Lise-Lott	12.45 – 14.00 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop-in Tiina	
17:00– 18:15 Ashtanga Yoga Ledd klass 75 min Drop in Cia Sänds online via Zoom	16:30 – 18:00 Yinyogakurs Yinyogakurs med fokus på TKM (Traditionell Kinesisk Medicin)Siv	17:00 – 18:15 Gravidyogakurs Paula	16:45 – 18:00 Hathayoga 75 min Ledd klass Drop-in Sofia	17:00– 18:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom		
18:30 – 20:00 Ashtanga Yoga Fortsättningskurs Emma	18:45 – 20:00 Ashtanga Yoga Grundkurs Kurs Maria	18:30 - 20.00 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop in Paula	18:15 – 19:30 Hathayogakurs Grundkurs Sofia			16:00 – 17:30 Yinyoga med inslag av mindfulness Grundkurs Siv
						18:00 – 19:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom