

Vårschema 2020 Shala Zinkensdamm
Yogashala Stockholm, Ringvägen 9 d
11 januari – 30 maj 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00– 07:30 Ashtanga Yoga Led primary Lisa Sänds online via Zoom 08:00 – 09:30 Mysore style Camilla	08:00 – 10:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Hans	08:00 – 10:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Paula/Kristel
			10:30– 11:30 Mamma/ bebisyoga Kurs Kristel		10.15 – 11:30 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Hans Sänds online via Zoom	10.15 – 11:45 Ashtanga Yoga Halv ledd primary 90 min Ledd klass Drop-in Paula/Kristel
11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Cia Sänds online via Zoom	11:30 – 12:30 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop in Camilla Sänds online via Zoom		12.00 – 13.00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop in Johanna	11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Cia Sänds online via Zoom		
17:00 – 19:00 Ashtanga Yoga Mysorekurs Ej Drop-in Lisa	17:00 – 18:30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Camilla	17:00 -18:15 Ashtanga Yoga Ledd klass 75 min Drop in Hans Sänds online via Zoom	17:00 – 18:30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Kristel			
19.15 – 21.00 Ashtanga Yoga Fortsättning mot Mysore Kurs Jon	17:30 – 18:45 Ashtanga Yoga Ledd klass 75 min Drop in Caroline Sänds online via Zoom	18:30 – 20:15 Ashtanga Yoga fortsättnings mot Mysorekurs Hans	18:45 – 20:30 Ashtanga Yoga Mysorekurs Kristel			
19:30 – 21:00 Ashtanga Yoga Fortsättnings kurs Åsa		18:00 – 19:30 Ashtanga Yoga Fortsättnings kurs Lena	17.30 – 18:45 Ashtanga Yoga Ledd klass 75 min Drop in Caroline			