

Höstschema 2021 Shala Zinkensdamm
Yogashala Stockholm, Ringvägen 9 d
23 augusti – 20 december 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Lisa På plats + online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08.00 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Lisa På plats + online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08.00 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Lisa På plats + online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Lisa På plats + online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00– 07:30 Ashtanga Yoga Led primary Drop in Lisa På plats + online via Zoom	08:00 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Hans	08:00 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Kristel/Paula
11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Cia På plats + online via Zoom		11.30 – 12.30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop in Jocke	11.00 - 12.00 Mamma/ bebisyoga Kurs Kristel	08:00 – 09:30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop in Camilla	10.00 – 11:15 Ashtanga Yoga 75 min Drop in Hans På plats + online via Zoom	10.00 – 11.30 Ashtanga Yoga halv ledd Primary 90 min Drop in Kristel/Paula
	15.30 – 16.45 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop in Camilla På plats + online via Zoom		15.30 – 16.30 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop in Johanna	11:30 - 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Cia På plats + 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 – 18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop in Paula	17:00 – 18.30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Kristel	17:00 – 18:30 Ashtanga Yoga Mysore style Drop-in Cia/Åsa		16.30– 17.30 Ashtanga Yoga för nybörjare 60 min Ledd klass Drop-in RosMari
	18.00 – 19.15 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop in Emma På plats + online via Zoom	17.30 – 18:45 Ashtanga Yoga Grundkurs Drop in i mån av plats Sheila	17.00– 18.15 Yoga och meditation Kurs 75 min Drop in i mån av plats Jocke			
19.15 – 20.30 Ashtanga Yoga Grundkurs Drop in i mån av plats Jarinja	18:45– 20.00 Ashtanga Yoga Grundkurs Drop in i mån av plats Jennifer	18.45 – 20.00 Mysore style för nybörjare Kurs Drop in i mån av plats Paula	18:45 – 20.30 Ashtanga Yoga Mysorekurs Kristel			
		19.00 – 20.15 Grund/ fortsättningskurs Hans	18.30 – 20.00 Ashtanga Yoga Fortsättning mot Mysorekurs Drop in i mån av plats Jon			