

Höstschema 2021 Shala Nytorget
Yogashala Stockholm, Gotlandsgatan 88
23 augusti – 20 december 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	07.00 – 08.00 Hatha Flow Ledd klass 60 min Drop-in Lise-Lott På plats + online via Zoom	07.00 - 08.00 Ashtanga Yoga Ledd klass 60 min Drop-in Sheila På plats + online via Zoom			09:00 – 10:30 Ashtanga Yoga 90 min Halv ledd Primary Drop-in Caroline	09.00 – 10.15 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Jennifer
08.15 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Paula	08.15 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysorestyle 90 min Drop-in Kristel	08.15 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Paula	08.15 – 09.45 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Kristel	08.15– 09.45 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Kristel	11.00 – 12.30 Yin Yoga 90 min Ledd klass Drop in Åsa	11:00 – 12:15 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop in Therese På plats + online via Zoom
12.00 – 13.00 Lugn Hatha 60 min Ledd klass Drop-in Camilla På plats + online via Zoom	12.00 – 13.00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop in Kristel På plats + 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 På plats + online via Zoom	12.00 – 13.00 Hatha Flow 60 min Ledd klass Drop-in Lise-Lott På plats + online via Zoom	13.00 – 14.00 Ashtanga Yoga för nybörjare 60 min Ledd klass Drop in Alla lärare	
	13.30 - 14.30 Mamma/ bebisyoga Kurs Kristel		16.00 – 17.15 Gravidyoga Kurs Carina	16.00 – 17.15 Ashtanga Yoga Ledd klass 75 min Drop-in Caroline		
17.00 – 18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop in Caroline	17.30 – 18.45 Yin Yoga Grundkurs Siv	17.00 – 18.15 Ashtanga Yoga 75 min Drop in Lena På plats + online via Zoom	17.30 – 18.45 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop in Lise-Lott På plats + online via Zoom	17.30 – 18.45 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv På plats + online via Zoom		16:00 – 17:30 Yin Yoga med inslag av mindfulness kurs Siv
18.45 – 20.15 Ashtanga Yoga Grund och fortsättningskurs Caroline	19.00 – 20.15 Ashtanga Yoga Grundkurs Drop in i mån av plats Maria	18.30 – 20.00 Ashtanga Yoga Fortsättningskurs Drop in i mån av plats Lena	19.00 – 20.15 Yoga för stela män Grundkurs Drop in i mån av plats Johannes			18.00 – 19.15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv På plats + online via Zoom