

VÅRSHEMA 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07:00 - 08:15 Ashtanga Yoga. 75 min. Ledd klass. Drop-in. Lärare: Jarinja		07:00 - 08:15 Ashtanga Yoga. 75 min. Ledd klass. Drop-in. Nytorget + online via Zoom. Lärare: Sheila				09.00 – 10.15 Ashtanga Yoga. 75 min. Ledd klass. Drop-in. Lärare: Caroline
	08:00 – 09:30 Ashtanga Yoga Mysorestyle 90 min. Drop-in. Lärare: Kristel		08:00 – 09:30 Ashtanga Yoga Mysorestyle 90 min. Drop-in. Lärare: Kristel	08:00-09:30 Ashtanga Yoga Mysore style. 90 min. Drop-in. Lärare: Kristel	11:00-12:30 Yin Yoga. 90 min. Ledd klass Drop in. Lärare: Åsa	11:00 – 12:15 Hatha Flow. 75 min. Ledd klass. Drop in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Therese
12.00 – 13.00 Yin Yoga. 60 min. Ledd klass. Drop-in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Bianca	12.00 – 13.00 Ashtanga Yoga. 60 min. Ledd klass. Drop in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Kristel	12.00 – 13.00 Hatha Yoga. 60 min. Ledd klass. Drop in. Lärare: Jennifer	12.00 – 13.00 Ashtanga Yoga. 60 min. Ledd klass. Drop in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Emma	12.00 – 13.00 Hatha Flow. 60 min. Ledd klass. Drop in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Lise-Lott		
		16.15 – 17.30 Gravidyogakurs Lärare: Helené	16.00 – 17.15 Restorative Yoga. 75 min. Ledd klass. Drop-in. Lärare: Carina	16.00 – 17.15 Ashtanga Yoga. 75 min. Ledd klass. Drop-in. Lärare: Caroline		
17.00 – 18.30 Ashtanga Yoga Mysore style. 90 min. Drop in. Lärare: Caroline	17.45 – 19.00 Yin Yoga. Grundkurs. Lärare: Siv	17.45 – 19.00 Ashtanga Yoga. 75 min. Drop in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Lena	17.45 – 19.00 Yin Yoga. 75 min. Ledd klass. Drop in. . Lärare: Lise-Lott	17.30-19.00 Yin Yoga. 90 min. Ledd klass. Drop-in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Siv		16.30 – 17.30 Ashtanga Yoga introduktion 60 min. Ledd klass. Drop-in. Lärare: blandade lärare
18.45 – 20.15 Ashtanga Yoga. Fortsättning mot Mysore/ Mysorekurs Lärare: Caroline	19.15 – 20.45 Yin Yoga. Fortsättningskurs. Lärare: Siv	19.15 – 20.45 Ashtanga Yoga Grund och Fortsättningskurs Lärare: Lena	19.15 – 20.15 Ashtanga Yoga introduktion 60 min. Ledd klass. Drop-in. Lärare: Johannes			18.00 – 19.15 Yin Yoga. Ledd klass. 75 min. Drop-in. Nytorget + online via Zoom . Lärare: Siv