

Höstschemat 2024 Shala Nytorget  
Yogashala Stockholm, Gotlandsgatan 88  
19 augusti – 19 december 2024

| MÅNDAG  | TISDAG  | ONSDAG   | TORSDAG   | FREDAG   | LÖRDAG  | SÖNDAG   |
|---|---|--|---|--|---|--|
|   | 08.00 – 09.30<br>Mysore style<br>Kristel                                    |  | 08.00 – 09.30<br>Mysore style<br>Kristel                                  | 08.00 – 09.30<br>Mysore style<br>Kristel                     |   | 09.00 – 10.15<br>Yinyoga<br>Ledd klass<br>Therese    |
|   |   | 10.30 –<br>11.45<br>Yin<br>Ledd klass<br>Siv                 | 10.30 – 11.30<br>Mamma/<br>bebisyoga<br>kurs<br>Kristel                   |  | 10:30 –<br>12:00<br>Ashtanga<br>Nivå 3<br>Maja                        | 10.30 – 11.45<br>Hatha Flow<br>Ledd klass<br>Therese |
|   | 12.00 – 13.00<br>Ashtanga<br>Nivå 1<br>Ledd klass<br>Drop in<br>Kristel     |  | 12.00 – 13.00<br>Ashtanga<br>Nivå 1<br>Ledd klass<br>Drop-in<br>Kristel   | 12.00 – 13.00<br>Hatha Flow<br>Ledd klass<br>Lise-Lott       | 12.30 –<br>14.00<br>Restorative<br>Ledd klass<br>Lisa R/Lise-<br>Lott |  |
| 16.00 –<br>17.15<br>Yin<br>Ledd klass<br>Siv                              |   | 16.00 –<br>17.15<br>Restorative<br>Ledd klass<br>Lisa R      |   | 16.00 – 17.15<br>Ashtanga<br>Nivå 2<br>Ledd klass<br>Matilda |   |  |
| 17.30 –<br>19.00<br>Ashtanga<br>Nivå 3<br>Ledd klass<br>Jarinja           | 17.30 – 19.00<br>Ashtanga<br>Grund och<br>fortsättnings-<br>kurs<br>Matilda | 17.30 –<br>18.45<br>Ashtanga<br>Nivå 2<br>Ledd klass<br>Lena | 17.30 – 18.45<br>Ashtanga<br>Nivå 2<br>Ledd klass<br>Maria                | 17.30 – 18.45<br>Yin<br>Ledd klass<br>Siv                    |   | 18.00 – 19.15<br>Yin<br>Ledd klass<br>Siv            |
| 19.15 –<br>20.30<br>Ashtanga<br>för<br>nybörjare<br>Ledd klass<br>Jarinja | 19.15 – 20.45<br>Yinyoga<br>Fortsättnings-<br>kurs<br>Siv                   | 19.15–<br>20.45<br>Yoga för<br>stela män<br>kurs<br>Lena     | 19.00– 20.15<br>Yoga för stela<br>kvinnor<br>kurs<br>Maria<br>Start 17/10 |  |   |  |
|   |   |  |   |  |   |  |