

Höstschema 2025 Shala Nytorget
Yogashala Stockholm, Gotlandsgatan 88
18 augusti – 18 december 2025

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	08.00 – 09.30 Mysore style Kristel	08.00 – 09.15 Hatha Flow Ledd klass Therese	08.00 – 09.30 Mysore style Kristel	08.00 – 09.30 Mysore style Kristel	09.00 – 10.15 Ashtanga Yoga Ledd klass Alice	09.00 – 10.15 Yin och Nidra Ledd klass Therese
			10.30 – 11.30 Mamma/ bebisyoga kurs Kristel			10.30 – 11.45 Hatha Flow Ledd klass Therese
	12.00 – 13.00 Ashtanga Yoga Ledd klass Drop in Kristel	12.00 – 13.00 Yinyoga Ledd klass Lisa R	12.00 – 13.00 Ashtanga Yoga Ledd klass Drop-in Kristel	12.00 – 13.00 Hatha Yoga Ledd klass Lise-Lott	Workshops 13.00 – 15.00 Yin Restorative Klang Nidra Lymfyoga	
17.30 – 18.45 Ashtanga Yoga Ledd klass Ossi	17.30 – 18.45 Strong Hatha Flow Ledd klass Therese	17.30 – 18.45 Ashtanga Yoga Ledd klass Anna	17.30 – 18.45 Restorative Ledd klass Lise-Lott	17.30 – 18.45 Yinyoga Lisa R		17.30 – 18.45 Yinyoga Ledd klass Lise-Lott/Lisa R
19.00 – 20.15 Yoga för stela män kurs Ossi	19.00 – 20.15 Ashtanga Yoga Grundkurs Tina	19.00– 20.15/20.30 Ashtanga Yoga Grund och- Fortsättnings- Kurs Frida	19.00 – 20.15 Yoga för stela kvinnor Kurs Matilda			