

Höstschema 2025 Shala Zinken
18 augusti - 18 december 2025

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00 – 09.30 Mysore style Lisa/Camilla	06.00 – 09.30 Mysore style Lisa/Camilla	06.00 – 09.30 Mysore style Lisa/Camilla	06.00 – 09.30 Mysore style Lisa/Camilla	06.00– 07.30 Ashtanga Yoga Led Primary Nivå 4 Ledd klass Lisa	08.00 – 09.30 Mysorestyle Åsa	08.00 – 09.30 Mysorestyle Drop-in Hans/Kristel
11.30 – 12.30 Ashtanga Yoga Ledd klass Cia	11.30 – 12.30 Yinyoga Ledd klass Camilla	11.30 - 12.30 Ashtanga Yoga Active series Viktoria	11.30 – 12.30 Yinyoga Ledd klass Camilla	11.30 - 12.30 Ashtanga Yoga Ledd klass Cia	10.00 – 11.15 Yin Yoga Ledd klass Åsa	10.00 – 11.30 Ashtanga Ledd klass Hans/Kristel
17.00 – 18.30 Ashtanga Yoga Mysore style Viktoria	17.30 – 18.45 Ashtanga Yoga Active series Ledd klass Jennifer	17.00 – 18.30 Ashtanga Yoga Mysore style Viktoria	17.30 – 18.45 Ashtanga Yoga Active series Ledd klass Hans			
17.00 – 19:00 Ashtanga Yoga Mysorekurs Steg 2 Fullbokad Lisa	17.30 – 19.00 Ashtanga Yoga Yoga för stela män Fortsättningskurs Steg 2 Åsa	17.00 – 18.15 Yoga för oroliga magar IBS-yoga Lisa/Camilla 2 x 7 veckor Prova på innan	17.30 – 18.45 Yoga med inslag av mindfulness Kurs Jenny Österlund			
18.45 – 20.15 Yoga för stela män Fortsättningskurs Steg 1 Jarinja	19.00 – 20.30 Ashtanga Yoga Mysorekurs steg 1 Viktoria	18.30 – 20.00 Ashtanga Yoga Fortsättning skurs Emma	19.00 – 20.15 Yoga för stela män Ledd klass Hans			
19.15 – 20.30/20.45 Grund och fortsättningskurs Lotta	19.00 -20.15 Yoga för stela män kurs Jennifer		19.00 – 20.30 Ashtanga Yoga Fortsättning mot Mysore kurs Maria			