

Yoginis & friends

Höstterminen 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9.30-10.30 Viriyayoga Linn					9.00-10.15 Ashtanga hatha fusion Bengt	10.00-11.15 ojämn v. Fördjupning hatha** Fanny
		11.00-12.15 MediYoga Flow Maria		11.00-12.15 Hatha Fanny	10.30-11.30 Yinyoga Bengt	11.30-12.30, ojämn v. Familjeyoga 6-9 år Fanny
	12.00-13.15 De-stress Victoria	12.30-13.30 Restorative Maria	12.00-13.00 Yoga Soft Kristina	12.30-13.30 Pranayama & meditation Fanny		12.45-13.45, ojämn v. Familjeyoga från 10 år Fanny
					Workshops kl 13-17 22/9 Samklang och stillhet Victoria & Nadja	
					13/10 Belly Brain Fanny Larsson	15.30-16.45 Hormonyoga Alexandra
16.30-17.30 Tonårsyoga Gratis Drop-in*			17.00-18.00 Ashtanga grund Vera	16.30-17.30 jämn vecka Mindful Bliss Nadja	10/11 Mediyogans grunder Maria Monfors	17.00-18.15 Ashtanga Mysore Vera
				Temaklasser kl 16-18 7/9 Asana lab Annika Tersmeden	1/12 Flow & Let go Annika Tersmeden	
18.00-19.15 Medicinsk yoga Maria	Ashtanga Mysore 17.30-19.00 Vera	18.00-19.15 Vinyasa Flow Annika	18.30-19.45 Kundaliniyoga Victoria	Annika Tersmeden 28/9 Ayurvedans grunder Lena Mikaelsson		
				23/11 Pranayama Fanny Larsson		
19.30-20.45 Hatha Kristina	19.30-20.45 Restorative Fanny	19.30-20.45 Yinyoga Helena	20.00-21.00 Restorative Victoria	7/12 Restorative Deluxe Victoria & Lena M		

Med reservation för ändringar. * se hemsidan för datum.
Uppehåll förekommer, boka alltid in din plats på yoginis.se.

** Fortsättningsklass, erfarenhet behövs.

Medel

Lugn

Fysisk

