

Yoginis & friends

Höstterminen 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					9.00-10.15 Ashtanga hatha fusion Bengt	10.00-11.00 Teknikklass*
					10.30-11.30 Yinyoga Bengt	Annika 11.15-12.30 Yinyoga Annika/Lena
11.30-12.30 Embodied yoga flow Annika		11.30-12.45 Kundaliniyoga Victoria		11.30-12.45 Hatha Yvette		
12.45-13.45 Mindful Monday Nadja	12.00-13.15 Medicinsk yoga Maria	13.00-14.15 Yin/Restorative Lena	12.00-13.15 Yinyang Carina	13.00-14.00 Pranayama & med. Yvette	WORKSHOPS***	
		16.15-17.15 Tonårsyoga*** Gratis Drop-in		16.30-17.30 Mindful Bliss* Nadja		17.00-18.15 Ashtanga Mysore** Vera
17.00-18.00 Restorative Maria	17.15-18.30 Ashtanga Mysore Vera	17.30-18.30 Mindful Dance* Johanna	17.00-18.00 Hatha Basic Carina	WORKSHOPS & Fredagsmys***		
18.15-19.30 Medicinsk yoga Maria	18.45-20.00 Kundaliniyoga Marlene	18.35-19.45 Embodied yoga flow Annika	18.30-19.45 Kundaliniyoga Victoria			
19.45-21.00 Vinyasa Flow Yvette	20.15-21.15 Pranayama & med. Marlene	20.00-21.15 Yinyoga Annika	20.00-21.00 Restorative Victoria			19.30-20.45 Strålande kvinna Alexandra

Med reservation för ändringar.

Uppehåll förekommer, boka alltid in din plats på yoginis.se.

* Varannan vecka

** Ledd Primary vissa datum *** Se hemsidan för datum

Medel

Lugn

Fysisk

