

SCHEMA 11 MARS - 17 JUNI

YOGASALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-07.30 Vinyasa Flow - <i>Mia</i>			06.30-07.30 Hatha Flow 60 min - <i>Matilda **</i>			
8.30-9.30 Core & Balans 60 min - <i>Mia</i>	8.30-9.45 Yin 75 min - <i>Mirva</i>	8.30-9.45 Yin 75 min - <i>Mirva</i>	08.30-09.45 Pranayama 75 min - <i>Matilda **</i>			
11.45-12.45 Hatha Yoga 60 min - <i>Ida *</i>		11.45-12.45 Pranayama 60 min - <i>Matilda **</i>	11.45-12.45 Vinyasa 60 min - <i>Matilda **</i>			
					13-14.30 Ashtanga-Vinyasa 90 min - <i>Matilda</i>	
17-18.15 Yoga för Stelisar 75 min - <i>Maria</i>	17-18.15 Hatha Yoga 75 min - <i>Matilda</i>		17-18.15 Shamanic Flow 75 min - <i>Matilda</i>	16.30-17.30 Vinyasa Flow AW Yoga - <i>Mia</i>		17-18.15 Restorative 75 min - <i>Nesrin</i>
18.30-19.45 Restorative 75 min - <i>Nesrin **</i>	18.30-20 Ashtanga Yoga 90 min - <i>Rosemarie</i>		18.30-20 Yoga för Killar 90 min - <i>Rosemarie</i>			
		18-19.15 Hatha Yoga Basic 75 min - <i>Ida *</i>				

* Start 18 mars

** Start 1 april

SALTRUMMET

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			7-8 Salt-Mindfulness Yoga 60 min - <i>Therese</i>			
					14.15-15.30 Salt- Kundalini 75 min - <i>Frida</i>	
17-18.30 Salt- Kundalini (KURS) 90 min - <i>Frida</i> **		17.30-18 Salt- Meditation 30 min - <i>Maria</i>			15.45-17.00 Salt- Kundalini 75 min - <i>Frida</i>	
		18.15-19.45 Salt-Yin 90 min - <i>Maria</i>				