

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
STORA SALEN					
	6:45-8:00 MorgonYoga Martina			6:45-8:00 MorgonYoga Martina	
10:00-11:15 MjukYoga Gong Lotta	10:00-11:15 MedicinskYoga Martina		10:00-11:15 SeniorYoga/ MediYoga Lotta		10:00-11:15 GravidYoga - kortkurs v 8-13 Lotta
17:45-19:00 MediYoga Stresshantering Lotta	17:45-19:15 KundaliniYoga Martina	17:45-19:00 HathaYoga Flow Karin	17:00-18:15 Gong Restorative YogaNidra Lotta		15:45-17:00 SensingYoga Martina
19:15-20:30 SensingYoga Lotta	19:30-20:45 YinYoga Martina	19:15-20:30 Restorative Yoga Karin	18:30-19:45 YinYoga Lotta		17:15-18:45 YinYoga Martina
			20:00-21:15 YinYoga "Stela män" Lotta		19:00-20:30 KundaliniYoga Martina
LILLA SALEN					
17:45-19:00 HathaYoga Flow Tanja	18:15-19:30 YinYoga för "stela män" Lotta	17:45-19:00 Postural träning Martina			
19:15-20:30 Fysisk yoga för "stela män" Tanja		19:20-20:20 Meditation för nybörjare Martina/Lotta			18:00-19:30 YangYin Karin