

## Kursschema Västerort Yoga Center Höst- 2018

Siktgatan 1 Vinsta/Vällingby 0707-898281 info@vmyoga.se

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Hatha Yoga B1	17.30-18.30 J	20.10-21.10 J	18.20-19.20 Å		11.45-12.45 J		
Hatha Yoga B1 +		17.20-18.35 J					
Hatha Yoga B2	20.10-21.25 J			17.25-18.40 J			
Hatha Yoga F1	18.35-20.05 J	18.35-20.05 J	19.30-21.00 Å				
Hatha Yoga F2				18.40-20.40 J			
Lunch CoreYoga		11.45-12.30 U					
Varm Yoga	19.00-20.30 M		19.30-21.00 M				
Ashtanga Yoga N	17.40-19.10 G		19.25-20.55 G				
AshtangaYogaF/M	19.15-21.00 G						
Mediyoga		14.00-15.00 N	14.00-15.00 E				
			18.10-19.10 E				
Yoga/Meditation							18.00-19.30 D
Yin Yoga			18.00-19.15 G	19.45-21.00 JL	13.00-14.15 JL		
Core Yoga				18.20-19.35 JL			
Core Pilates Nyb		19.40-20.40 U					
Core Pilates N/F	19.30-20.30 U						
Tai Chi/Qigong			19.30-20.45 JI				
Familje Yoga				18.00-19.00 JK		10.00-11.00 JK	
Ungdoms Yoga			17.00-18.00 Å				
Senior Yoga/Pilates		09.45-11.15 U	10.00-11.00 J				
Gravid Yogas/Pilat	18.15-19.15 U						
Gravid Yoga m profylaxsträning	18.00-19.30 U						
MammaMage Träning m babymassage				13.00-14.15 U			
Mamma/Baby CoreYoga				10.00-11.00 U			
Mamma Fys		13.00-13.50 U					

Våra lärare: J=Jonathan(eng) U=Ulrika Å=Åsa E=Elisabeth N=Nina

JK=Jill D=Didi M=Monica G=Gigi JL=Jeanette JI=Jakob

Blå=Lätt/Mjuk Grön=Medel Röd=Styrka/Konditionshöjande