

Kursschema Västerort Yoga Center Höst - 2019

Kurserna rullar under hela terminen. Maila ang plats i pågående grupp.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Hatha Morgon			06.30-07.30 P				
Hatha Yoga B1	17.30-18.30 P	20.10-21.10 J		18.00-19.00 A	11.45-12.45 J	09.30-10.30	
	19.05-20.05 J						
Hatha Yoga B1 +		17.20-18.35 J					
Hatha Yoga B2	20.10-21.25 J		18.15-19.30 Å	17.35-18.50 J			
Hatha Yoga F1	18.35-20.05 J	18.35-20.05 J	19.35-21.05 Å				
Hatha Yoga F2				19.00-21.00 J			
Hatha/Yin			19.35-20.50 G				
Virya Yoga		18.30-20.00 Y					
Varm Yoga	19.00-20.30 M		19.15-20.45M				
Flow Yoga			18.00-19.30 L				
Vinyasa Flow Yoga							18.30-20.00 LL
Soma Move		17.15-18.15 C		19.30-20.30 C			
Mediyoga		14.00-15.00 N	14.00-15.00 E				
		18.30-19.30 S	18.00-19.00 E				
Yin Yoga	18.00-19.15 S			19.40-20.55 JL	13.00-14.15 JL		
Yin Yoga Lunch	12.00-13.00 S						
Yoga/Meditation							18.30-20.00 CE
Core Yoga				18.15-19.30 JL			
Core Pilates	19.40-20.40 MT						
Zumba		19.40-20.40 B					
Tai Chi			19.30-20.45 JA				
Qigong	19.30-20.30						
Familje Yoga						10.30-11.30 JK	
Ungdoms Yoga			17.00-18.00 Å				
Senior Yoga/Pilates		11.00-12.30 U	10.00-11.00 J				
Gravid Yoga/Pilates	18.40-19.40 P						
Gravid Yoga m profylaxsträning	18.00-19.30 U						
MammaMage Träning m babymassage				11.30-12.45 U			
Mamma/Baby CoreYoga		13.30-14.30 U					
Mamma Fys				10.00-10.50 U			

Våra lärare: J=Jonathan(eng) U=Ulrika Å=Åsa A E=Elisabeth L=Lijah

A=Annicka MT= Maria Teresia M=Monica JK=Jill G=Gigi JL=Jeanette B=Betina

F=Frida JA=Jakob CE=Celia P=Pernilla LL=Linnea Y=Ylva N=Nina S=Sussie

Blå=Lätt/Mjuk

Grön=Medel

Röd=Styrka/Konditionshöjande