



Kursschema Västerort Yoga Center Vår- 2019

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

Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

Hatha Morgon			06.30-07.30 P				
Hatha Yoga B1	17.30-18.30 J	20.10-21.10 J		18.00-19.00 A	11.45-12.45 J	10.00-11.00 ÅÅ	
Hatha Yoga B1 +		17.20-18.35 J					
Hatha Yoga B2	20.10-21.25 J		18.15-19.30 Å	17.25-18.40 J			
Hatha Yoga F1	18.35-20.05 J	18.35-20.05 J	19.35-21.05 Å				
Hatha Yoga F2				18.40-20.40 J			
Hatha/Yin	12.00-13.00 G						
Fys/Yoga	18.00-19.30 U						
Varm Yoga	19.00-20.30 M		19.15-20.45M				
Virya Yoga		18.30-20.00 Y					
Flow Yoga		19.15-20.45 L					
Ashtanga Yoga N	18.00-19.30 AH						
AshtangaYogaF/M			19.25-21.10 G				
Mindfulness				18.15-19.15 Å			
Mediyoga		14.00-15.00 N	14.00-15.00 E				
		18.00-19.00 S	18.10-19.10 E				
Yoga/Meditation							18.00-19.30 C
Yin Yoga			18.00-19.15 G	19.45-21.00 JL	13.00-14.15 JL		
Yin & Yang Yoga				17.15-18.30 JL			
Core Yoga				18.40-19.40 JL			
Core Pilates	19.40-20.40 MT						
Core/Rygg Rehab	17.00-17.50 U						
Tai Chi/Qigong			19.30-20.45 JI				
Familje Yoga				16.30-17.30 MM			
Ungdoms Yoga			17.00-18.00 Å				
Senior Yoga/Pilates		11.00-12.30 U	10.00-11.00 J				
Gravid Yoga/Pilates		19.40-20.40 U					
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 C ÅÅ=Åsa A E=Elisabeth L=Lijah

A=Annicka MT= Maria Teresia M=Monica MM=Mimmi G=Gigi JL=Jeanette

Jl=Jakob C=Celia P=Pernilla AH=Anna Y=Ylva N=Nina S=Sussie

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