



## Kursschema Västerort Yoga Center Vår- 2019

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

Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag    Söndag

<b>Hatha Yoga B1</b>	17.30-18.30 J	20.10-21.10 J		18.00-19.00	11.45-12.45 J	10.00-11.00	18.30-19.30
<b>Hatha Yoga B1 +</b>		17.20-18.35 J					
<b>Hatha Yoga B2</b>	20.10-21.25 J		18.15-19.30 Å	17.25-18.40 J			
<b>Hatha Yoga F1</b>	18.35-20.05 J	18.35-20.05 J	19.35-21.05 Å				
<b>Hatha Yoga F2</b>				18.40-20.40 J			
<b>Hatha/Yin Lunch</b>	12.00-13.00 G						
<b>Fys/Yoga</b>	18.00-19.15 U						
<b>Varm Yoga</b>	19.00-20.30 M		19.15-20.45M				
<b>Virya Yoga</b>	19.20-20.50 Y						
<b>Flow Yoga</b>		19.15-20.30 L					
<b>Ashtanga Yoga N</b>	18.00-19.30					09.00-10.30 G	
<b>AshtangaYogaF/M</b>			19.25-20.55 G				
<b>Mediyoga</b>		14.00-15.00 N	14.00-15.00 E				
		18.00-19.00 S	18.10-19.10 E				
<b>Yoga/Meditation</b>							18.00-19.30 C
<b>Yin Yoga</b>			18.00-19.15 G	19.45-21.00 JL	13.00-14.15 JL		
<b>Yin &amp; Yang Yoga</b>				17.15-18.30 JL			
<b>Core Yoga</b>				18.40-19.40 JL			
<b>Core Pilates</b>	19.30-20.30 MT						
<b>Core/Rygg Rehab</b>	17.00-17.50 U						
<b>Tai Chi/Qigong</b>			19.30-20.45 JI				
<b>Familje Yoga</b>						tid ej fastställt än	
<b>Ungdoms Yoga</b>			17.00-18.00 Å				
<b>Senior Yoga/Pilates</b>		11.00-12.30 U	10.00-11.00 J				
<b>Gravid Yoga/Pilates</b>		19.40-20.40 U					
<b>Gravid Yoga m profylaxsträning</b>	18.00-19.30 U						
<b>MammaMage Träning m babymassage</b>				11.30-12.45 U			
<b>Mamma/Baby CoreYoga</b>		14.00-15.00 U					
<b>Mamma Fys</b>				10.00-10.50 U			

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

S=Sussie L=Lijah Y=Ylva MT= Maria Teresia M=Monica G=Gigi JL=Jeanette JI=Jakob

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