



SCHEMA

HÖSTEN 2025 1 OKT–14 DEC

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	07.00–08.00 HATHA <i>Victoria</i>		09.00–10.00 SOFT HATHA <i>Linnéa</i>		08.30–09.30 SOFT HATHA <i>Eva O</i>	
10.30–11.30 KURS: SENIORYOGA <i>15 ggr 25/8–8/12</i> <i>(ej v.44)</i>		10.30–11.30 KURS: SENIORYOGA <i>15 ggr 27/8–10/12</i> <i>(ej v.44)</i>	10.30–11.30 KURS: MAMMA+BABY <i>6 ggr Start 28/8 & 6/11</i>		10.00–11.30 VINYASA <i>Victoria</i>	10.00–11.30 YANG/YIN <i>Sudheesh (E)</i>
12.00–13.00 HATHA <i>Hanna</i>	12.00–13.00 VINYASA <i>Victoria</i>	12.00–13.00 YIN <i>Hanna</i>	12.00–13.00 HATHA & PRANAYAMA <i>Sara/Guy (E)</i>	12.00–13.00 VINYASA <i>Victoria</i>		12.00–13.15 EMBODIED FLOW <i>Veronica</i>
		16.00–17.00 ASANA LAB <i>Alexandra (E)</i> <i>3/9,1/10,5/11 & 3/12</i>	17.00–18.30 KURS: GRAVIDYOGA <i>6 ggr 28/8 & 6/11</i>	16.00–16.50 KURS: BARN 6–12 ÅR <i>15 ggr 29/8–12/12</i> <i>(ej v.44)</i>		16.30–18.00 RESTORATIVE <i>Mirja</i>
17.30–19.00 HATHA <i>Sudheesh (E)</i>	17.30–19.00 VINYASA <i>Hanna</i>	17.30–19.00 VINYASA <i>Alexandra (E)</i>	17.30–19.00 YANG/YIN <i>Victoria / Guy (E)</i>	17.00–17.50 KURS: TONÅR 13–16 ÅR <i>15 ggr 29/8–12/12</i> <i>(ej v.44)</i>		
19.30–21.00 VINYASA <i>Malin</i>	19.30–21.00 YIN & MEDITATION <i>Hanna</i>	18.00–19.00 SOFT HATHA <i>Eva O</i>	19.30–21.00 KURS: NY FÖR YOGA <i>6ggr 11/9–16/10</i>			
		19.15–20.30 YIN <i>Eva O</i>	STELA SNUBBAR <i>6ggr 6/11–11/12</i>			
			20.00–21.00 KLANG-MEDITATION <i>Paula (E)</i>			



STORA STUDION, MITTFÄLTSGATAN 15. KLASSER HÄR SÄNDS ONLINE.



LILLA STUDION, FÖRRÅD SGATAN 3. ÖPPNAR I OKTOBER!

MED ETT MEDLEMSKAP HAR DU TILLGÅNG TILL ALLA ÖPPNA KLASSER PÅ SCHEMAT.
KURS BOKAS SEPARAT. TEACHERS WITH AN (E) ALWAYS TEACHES IN ENGLISH.
BUT MOST TEACHERS DON'T MIND SWITCHING INTO ENGLISH.