

JUL & NYÅR

18 DEC 2023 – 7 JAN 2024



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<p>18/12</p> <p>12.00 HATHA Hanna</p> <p>17.30 HATHA Guy (E)</p> <p>19.30 VINYASA Malin</p>	<p>19/12</p> <p>07.00 HATHA Victoria</p> <p>12.00 VINYASA Victoria</p> <p>17.30 VINYASA Hanna</p> <p>19.30 YIN & MEDITATION Hanna</p>	<p>20/12</p> <p>12.00 YIN Hanna</p> <p>17.30 VINYASA Alex</p> <p>19.30 YIN & SOUND Julia ★</p>	<p>21/12</p> <p>12.00 HATHA Victoria</p> <p>17.30 CHRISTMAS SURPRISE ★ Fredrik & Hanna</p>	<p>22/12</p> <p>12.00-13.00 VINYASA Eva E (E)</p>	<p>23/12</p> <p>10.00-11.30 ★ CHRISTMAS FLOW Victoria</p>	<p>24/12</p> <p>CHRISTMAS EVE</p> <p>REST AND DIGEST</p>
<p>25/12</p> <p>11.00-12.30 ★ CHRISTMAS DAY YIN Eva E (E)</p>	<p>26/12</p> <p>10.00-11.30 VINYASA Hanna</p> <p>16.30-18.00 RESTORATIVE Mirja</p>	<p>27/12</p> <p>12.00-13.00 YIN Hanna</p> <p>● 18.00-20.30 WORKSHOP: MANTRASÅNG & GONG</p>	<p>28/12</p> <p>12.00 HATHA Victoria</p> <p>17.30 VINYASA & LIVE-MUSIC FOR SHAVASANA ★ Victoria</p>	<p>29/12</p> <p>12.00 VINYASA Eva E (E)</p> <p>17.30-19.00 BLOW OUT! ★ Fredrik</p>	<p>30/12</p> <p>10.00-11.30 VINYASA Victoria</p> <p>● 13.00-16.00 WORKSHOP: MENINGSFULL VILA</p>	<p>NEW YEAR'S EVE</p> <p>10.00-11.30 NEW YEARS FLOW Eva E (E) ★</p>
<p>1/1</p> <p>NEW YEAR'S DAY</p> <p>REST AND DIGEST</p>	<p>2/1</p> <p>12.00 VINYASA Victoria</p> <p>17.30 VINYASA Hanna</p> <p>19.30 YIN & MEDITATION Hanna</p>	<p>3/1</p> <p>12.00 YIN Hanna</p> <p>17.30-19.30 ★ THEME CLASS: CHAKRA FLOW Malin C</p>	<p>4/1</p> <p>12.00 HATHA Victoria</p> <p>17.30-19.00 NEW YEAR'S SURPRISE ★ Susheel & Victoria</p>	<p>5/1</p> <p>12.00-13.00 VINYASA Hanna</p> <p>● 16.00-17.30 WORKSHOP: LET YOUR BODY LISTEN</p>	<p>6/1</p> <p>10.00-11.30 VINYASA Hanna</p> <p>● 13.00-16.00 WORKSHOP: HITTA DITT INRE LUGN</p>	<p>7/1</p> <p>10.00 YANG/YIN Helena</p> <p>● 13.00-16.00 WORKSHOP: HITTA DITT INRE LUGN</p> <p>16.30 RESTORATIVE Mirja</p>

★ = GOD JUL! EXTRA SPECIAL JULKLAPPSKLASS SOM INGÅR I DITT MEDLEMSKAP!

Klasser med livemusik, soundhealing eller ledda av två lärare kommer inte sändas online pga att tekniken inte stödjer det.

Se bokningen för att se vilka klasser som sänds online. ● =WORKSHOPS är med inbjudna gästlärare eller mer djupgående kurser.

De är öppna för alla och bokas och betalas separat på hemsidan eller i din app. (E) = Engelsktalande lärare. Det kan hända att även Svensktalande lärare undervisar på engelska om det finns engelska deltagare på klassen.

★ = MERRY CHRISTMAS! EXTRA SPECIAL CHRISTMAS CLASS INCLUDED IN YOUR MEMBERSHIP.

Classes with livemusik or Soundhealing or led by two teachers will not be live streamed because the technique does not support that.

See your booking to see which classes that are online. ● =WORKSHOPS is with guest teachers or musicians are open for all and are booked and payed separately on the website or in your app. (E) = English speaking teacher. Most teachers are comfortable teaching in English if you would prefer.