

# Schema YogaHuset hösten 2017

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Stora	Lilla
Senior fortsättning 9.40-10.50 KURS JL	Hatha mjuk 11.10-12.10 DROP-IN JL	Senior fortsättning 9.20-10.30 KURS JLe	Morgonyoga 6.45-7.45 DROP-IN RE	Senior fortsättning 10.30-11.40 KURS JL				Senior nybörjare 10.30-11.40 KURS AL				
		Senior nybörjare 11.00-12.10 KURS JLe			Andning & mindfulness 12.00-13.00 DROP-IN LD			Ashtanga 11.10-12.10 DROP-IN HN				
Senior fortsättning 14.50-16.00 KURS LD				Senior nybörjare 14.50-16.00 KURS LD			Senior fortsättning 14.50-16.00 KURS JL					
Ashtanga nybörjare 16.30-17.50 KURS JW	Ashtanga fortsättning 16.30-17.50 KURS HL	Gravidyoga 16.30-17.50 10-KORT GY JLe	Ashtanga fördjupning 16.30-17.50 KURS JL	Stela män fortsättning 16.30-17.50 KURS HN	Hatha mjuk 16.30-17.50 KURS LD	Yinyoga 16.30-17.50 KURS EL	Ashtanga mysore* 16.10-17.30 (15.50-17.50) KURS HL	Tonårsyoga 15.50-16.50 KURS AL vecka 39-43	Hatha flow 15.30-16.50 KURS RE		Ashtanga fördjupning 16.00-17.20 KURS JL/HL	Yinyoga 16.00-17.20 KURS RE
Stela män fortsättning 18.10-19.30 KURS HN	Hatha mjuk 18.10-19.30 KURS LD	Ashtanga fortsättning 18.10-19.30 KURS JLe	Ashtanga mysore* 18.10-19.30 (17.50-19.50) KURS JL	Stela män nybörjare 18.10-19.30 KURS HN	Hatha flow 18.10-19.30 KURS JW	Ashtanga nybörjare 18.10-19.30 KURS AU	Ashtanga fördjupning 18.10-19.30 KURS HL				Hatha mjuk 17.40-19.00 KURS RE	Ashtanga mysore* 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS JL/HL
Yinyoga 19.50-21.10 KURS LD		Ashtanga nybörjare 19.50-21.10 KURS EL		Ashtanga fortsättning 19.50-21.10 KURS AU								

**KURS** - Ej drop-in, endast för terminskurseelever.

**DROP-IN** - Ingen föransmälning eller förkunskaper krävs.

**10-KORT GY** - Endast för elever med gravidyogakort.

## Lärare

<b>AL</b>	Ann-Charlotte Landelius
<b>AU</b>	Anna Uhlin
<b>EL</b>	Elizabeth Lakey
<b>HN</b>	Hans Nydahl
<b>HL</b>	Helene Landin
<b>JL</b>	Jessica Lundqvist
<b>JLe</b>	Jeanette Letalick
<b>JW</b>	Jennifer Wiktander
<b>LD</b>	Lovisa Dahlgren
<b>RE</b>	Roya Elyasi

## Öppettider

YogaHuset öppnar senast 20 minuter innan klassen startar och stänger senast 20 minuter efter dagens sista klass. Termins- och 10-kortselever kommer in med portkod, övriga ringer på dörrklockan.

## Gå igen missade kurstillfällen

Om du som terminselev missar kurstillfällen är du välkommen att ta igen dessa på några av våra övriga drygt 780 schemalagda klasser under hösten 2017 (valfri yogaform, både kurs och drop-in). Du kan även ta igen tillfällen i förväg innan t ex en inbokad semester.

Du behöver inte säga till i förhand när du vill ta igen en klass utan kommer när det passar dig!

## Drop-in och tilläggskort

Går du terminskurs och vill yoga flera gånger i veckan? Då har du halva priset på våra drop-in kort vilket gäller på alla klasser markerade med drop-in på schemat. Du kan även köpa tilläggs-kort 10 eller 20 gånger vilka gäller på alla våra klasser, även kurser. Alla dessa kort gäller så länge du är terminskurseelev, dock högst 1 år.

## Priser

Drop-in kort 10 ggr, ordinarie pris:	<b>1050 kr</b>
Drop-in kort 10 ggr, terminskurseelev:	<b>525 kr</b>
Tilläggs-kort 10 ggr, terminskurseelev:	<b>1140 kr</b>
Tilläggs-kort 20 ggr, terminskurseelev:	<b>1880 kr</b>

## \* Mysore

Ashtanga yoga där du gör sekvensen i egen takt och får individuell hjälp och fördjupningar av läraren. Angiven kurstid är den när lärare finns i salen, flexibel start- och sluttid inom parentes.

Endast öppen för terminskurseelever. Elever med terminskort Mysore går obegränsat antal gånger på alla Mysore klasser under terminen. Ej öppet för drop-in.