

# Schema YogaHuset Hösten 2023 (4 sep-17 dec, 8 jan-4 feb)

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Stora	Lilla
		Senioryoga 10.20-11.30 KURS JL		Senioryoga 10.20-11.30 KURS JL		Senioryoga 10.20-11.30 KURS JL		Senioryoga 10.20-11.30 KURS AL		Hatha mjuk 9.00-10.00 DROP-IN <sup>2</sup>		
Yinyoga 11.10-12.10 DROP-IN JL					Hatha mjuk 11.50-12.50 DROP-IN JL			Yinyoga 11.50-12.50 DROP-IN AL				
Hatha flow 17.00-18.20 KURS LG	Ashtanga grund 17.00-18.20 KURS LU	Hatha mjuk 17.00-18.20 KURS LD	Ashtanga fortsättning 17.00-18.20 KURS LU/JL	Yinyoga 17.00-18.20 KURS LD	Yoga för stela män 17.00-18.20 KURS KD	Yinyoga 17.00-18.20 KURS JM	Ashtanga mysore <sup>1</sup> 16.40-18.00 (16.20-18.20) KURS JE					Ashtanga Ledd stående & Mysore <sup>3</sup> 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS JE/SL/LU/JL
Yoga för stela män 18.40-20.00 KURS LG	Ashtanga fortsättning 18.40-20.00 KURS LU	Yinyoga 18.40-20.00 KURS LD	Ashtanga mysore <sup>1</sup> 18.40-20.00 (18.20-20.20) KURS SL	Hatha flow 18.40-20.00 KURS KD	Yoga för nybörjare 18.40-20.00 KURS LD	Hatha mjuk 18.40-20.00 KURS JM					Yinyoga 17.40-19.00 KURS LD/JM	

**KURS** - Ej drop-in, endast för terminskurselever.  
**DROP-IN** - Ingen föransmälan el förkunskaper krävs.

## Ordinarie lärare

<b>AL</b>	Ann-Charlotte Landelius
<b>JE</b>	Jeanette Letalick
<b>JL</b>	Jessica Lundqvist
<b>JM</b>	Jessica Mattila
<b>KD</b>	Kia Dock
<b>LG</b>	Lisa Gath
<b>LU</b>	Lukas Gustavsson
<b>LD</b>	Lovisa Dahlgren
<b>SL</b>	Sara Le Normand

## 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 terminskurselev missar kurstillfällen är du välkommen att ta igen dessa på några av våra övriga drygt 500 schemalagda klasser under terminen (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 terminskurselev, dock högst 1 år.

## Priser

Terminskurs 20 ggr	<b>3180 kr</b>
Terminskurs Senioryoga 20 ggr	<b>2480 kr</b>
Drop-in en gång, ordinarie pris	<b>145 kr</b>
Drop-in en gång, terminskurselev	<b>75 kr</b>
Drop-in kort 10 ggr, ordinarie pris	<b>1280 kr</b>
Drop-in kort 10 ggr, terminskurselev	<b>640 kr</b>
Tilläggskort 10 ggr, terminskurselev	<b>1140 kr</b>
Tilläggskort 20 ggr, terminskurselev	<b>1880 kr</b>

## 1) 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 terminskurselever. Elever med terminskort Mysore går obegränsat antal gånger på alla Mysore klasser under terminen.

## 2) Drop-in

På denna klass möter du olika lärare.

## 3) Ledd stående & Mysore

Läraren leder genom den stående sekvensen och klassen övergår därefter till Mysore. Även elever som bara vill träna Mysore är välkomna.