



Schema YogaHuset hösten 2024

2 sep - 15 dec, 6 jan - 2 feb

| Måndag | | Tisdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | Lördag | Söndag | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Stora salen | Lilla salen | Stora | Lilla | Stora | Lilla | Stora | Lilla | Stora | Stora | Stora | Lilla |
| | | Senioryoga 10.20-11.30 KURS JH | | Senioryoga 10.20-11.30 KURS JH | | Senioryoga 10.20-11.30 KURS JH | | Senioryoga 10.20-11.30 KURS AC | Hatha mjuk 9.00-10.00 DROP-IN JM | | |
| Yinyoga 11.10-12.10 DROP-IN JH | | | | | Hatha mjuk 11.50-12.50 DROP-IN KW | | | Yinyoga 11.50-12.50 DROP-IN AC | | | |
| Hatha flow 17.00-18.20 KURS LG | Ash grund 17.00-18.20 KURS AU | Hatha mjuk 17.00-18.20 KURS LD | Ash forts 17.00-18.20 KURS JL | Yinyoga 17.00-18.20 KURS LD | Stela män 17.00-18.20 KURS LG | Yinyoga 17.00-18.20 KURS JM | Mysore ¹ 16.40-18.00 (16.20-18.20) KURS LU | | | | |
| Stela män 18.40-20.00 KURS LG | Nybörjare 18.40-20.00 KURS JH | Yinyoga 18.40-20.00 KURS LD | Mysore ¹ 18.40-20.00 (18.20-20.20) KURS JL | Hatha mjuk 18.40-20.00 KURS LD | Hatha flow 18.40-20.00 KURS LG | | Ash forts 18.40-20.00 KURS LU | | | Yinyoga 18.00-19.20 KURS LD/JM | Mysore ^{1&2} 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS |

KURS - Endast terminskurselever, ej drop-in
DROP-IN - Alla välkomna, ingen föränmälan

Ordinarie lärare

AL Ann-Charlotte Landelius
JL Jeanette Letalick
JH Jessica Hammarström
JM Jessica Mattila
KW Kristin Winander
LG Lisa Gath
LU Lukas Gustavsson
LD Lovisa Dahlgren

Kurser med två lärare

Första namnet - jämna veckor
Andra namnet - ojämna veckor

Priser

| | |
|-------------------------------|---------|
| Terminskurs 20 ggr | 3180 kr |
| Terminskurs Senioryoga 20 ggr | 2640 kr |
| Drop-in 1 gång | 155 kr |
| Drop-in 10 ggr | 1360 kr |
| ----- | |
| Drop-in 1 gång, YOGI+ 50% | 80 kr |
| Drop-in 10 ggr, YOGI+ 50% | 680 kr |

Drop-in klasser

Drop-in gäller endast på klasser markerade med DROP-IN på schemat.

YOGI+ medlemskap för extra förmåner

YOGI+ tecknas endast av terminskurselever och ger rabatt på workshops, drop-in, gratis medlemsträffar mm. Läs mer på hemsidan.

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 ca 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!

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) Mysore söndagar

På denna klass möter du olika lärare.