

Schema YogaHuset våren 2017

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Lilla	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 KW	Morgonyoga 7.00-8.00 DROP-IN RE	Senior fortsättning 10.30-11.40 KURS JL				Senior nybörjare 10.30-11.40 KURS KW				
		Senior nybörjare 11.00-12.10 KURS KW			Andning & mindfulness 12.00-13.00 DROP-IN LD			Ashtanga 11.10-12.10 DROP-IN HN				
Senior fortsättning 14.50-16.00 KURS JW				Senior nybörjare 14.50-16.00 KURS LD				Hatha mjuk 12.20-13.20 DROP-IN HN				
Ashtanga fortsättning 16.30-17.50 KURS HL	Ashtanga nybörjare 16.30-17.50 KURS JW	Gravidyoga 16.30-17.50 10-KORT GY JLe	Ashtanga fördjupning 16.30-17.50 KURS JL	Hatha mjuk 16.30-17.50 KURS LD	Stela män fortsättning 16.30-17.50 KURS HN	Yinyoga 16.30-17.50 KURS KW	Ashtanga mysore* 16.10-17.30 (15.50-17.50) KURS HL	Hatha flow 15.30-16.50 KURS KW			Ashtanga fördjupning 16.00-17.20 KURS JL/HL	Yinyoga 16.00-17.20 KURS KW/EL
Stela män fortsättning 18.10-19.30 KURS HN	Hatha mjuk 18.10-19.30 KURS LD	Ashtanga nybörjare 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 fortsättning 18.10-19.30 KURS TÅ	Ashtanga fördjupning 18.10-19.30 KURS HL				Hatha mjuk 17.40-19.00 KURS KW/EL	Ashtanga mysore* 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS JL/HL
Yinyoga 19.50-21.10 KURS LD		Ashtanga fortsättning 19.50-21.10 KURS TÅ		Ashtanga nybörjare 19.50-21.10 KURS JW								

KURS - Ej drop-in, endast för terminskurselever.

DROP-IN - Ingen föransmälan el förkunskaper krävs.

10-KORT GY - Endast för elever med gravidyogakort.

Lärare

HN	Hans Nydahl
HL	Helene Landin
JL	Jessica Lundqvist
JLe	Jeanette Letalick
JW	Jennifer Wiktander
KW	Kristin Winander
LD	Lovisa Dahlgren
RE	Roya Elyasi
TÅ	Therese Åstrand

Öppettider

YogaHuset öppnar senast 20 minuter innan klassen startar och stänger senast 20 minuter efter dagens sista klass. Termins- och 10-korts-elever 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 dryg 800 schemalagda klasser under våren 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 terminskurselev, dock högst 1 år.

Priser

Drop-in kort 10 ggr, ordinarie pris:	1050 kr
Drop-in kort 10 ggr, terminskurselev:	525 kr
Tilläggs-kort 10 ggr, terminskurselev:	1140 kr
Tilläggs-kort 20 ggr, terminskurselev:	1880 kr

* 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. Ej öppet för drop-in.