

Schema YogaHuset våren 2019

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	Senior nybörjare 9.40-10.50 KURS CS	Senior fortsättning 9.20-10.30 KURS JLe	Morgonyoga 6.45-7.45 DROP-IN JLe	Senior fortsättning 10.30-11.40 KURS JL		Senior fortsättning 9.40-10.50 KURS CS		Senior fortsättning 10.30-11.40 KURS AL				
Hatha mjuk 11.10-12.10 DROP-IN CS		Senior nybörjare 11.00-12.10 KURS JLe			Meditativ yoga 12.00-13.00 DROP-IN LD		Hatha flow 11.10-12.10 DROP-IN LD	Yinyoga 12.00-13.00 DROP-IN AL				
					Terapeutisk yoga 14.30-15.50 KURS LD	Senior fortsättning 14.30-15.40 KURS JL						
Ashtanga nybörjare 16.30-17.50 KURS HN	Ashtanga fördjupning 16.30-17.50 KURS JLe	Gravidyoga 16.30-17.50 10-KORT GY JLe	Hatha mjuk 16.30-17.50 KURS JW	Yinyoga 16.30-17.50 KURS LD	Stela män fortsättning 16.30-17.50 KURS HN	Ashtanga fortsättning 16.30-17.50 KURS AU	Ashtanga mysore* 16.10-17.30 (15.20-17.50) KURS HL		Hatha flow 16.00-17.20 KURS LL		Yinyoga 16.00-17.20 KURS CS/JL	Ashtanga fortsättning 16.00-17.20 KURS JL/HL
Stela män fortsättning 18.10-19.30 KURS HN	Ashtanga fortsättning 18.10-19.30 KURS JLe	Hatha flow 18.10-19.30 KURS JW	Ashtanga mysore* 18.10-19.30 (17.50-20.20) KURS JL	Stela män nybörjare 18.10-19.30 KURS HN	Hatha mjuk 18.10-19.30 KURS LD	Ashtanga nybörjare 18.10-19.30 KURS AU	Ashtanga fördjupning 18.10-19.30 KURS HL				Hatha mjuk 17.40-19.00 KURS CS/JL	Ashtanga mysore* 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS JL/HL
	Yinyoga 19.50-21.10 KURS TT	Ashtanga nybörjare 19.50-21.10 KURS CS										

KURS - Ej drop-in, endast för terminskurselever.
DROP-IN - Ingen föransmälan el förkunskaper krävs.
10-KORT GY - Endast för elever med gravidyogakort.

Lärare
AU Anna Uhlin
AL Ann-Charlotte Landelius
CS Caroline Staaf
HN Hans Nydahl
HL Helene Landin
JLe Jeanette Letalick
JW Jennifer Wiktander
JL Jessica Lundqvist
LL Lauren LaFauci
LD Lovisa Dahlgren
TT Therese Tankred

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 ca 730 schemalagda klasser under våren 2019 (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 **2840 kr**
 Drop-in kort 10 ggr, ordinarie pris: **1050 kr**
 Drop-in kort 10 ggr, terminskurselev: **525 kr**
 Tilläggskort 10 ggr, terminskurselev: **1140 kr**
 Tilläggskort 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.