

# 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 6.30-7.30 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.