

Schema YogaHuset Våren 2024 (5 feb - 9 juni, 19 aug - 1 sep)

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Stora	Lilla
										Hatha mjuk 9.00-10.00 DROP-IN JL/JM		
		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				
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 JL/LU	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 ¹ 16.40-18.00 (16.20-18.20) KURS JE					
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 ¹ 18.40-20.00 (18.20-20.20) KURS JL	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 18.00-19.20 KURS LD/JM	Ashtanga mysore ¹ 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS JE/JL/LU ²

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

Ordinarie lärare

AL	Ann-Charlotte Landelius
JE	Jeanette Letalick
JL	Jessica Lundqvist
JM	Jessica Mattila
KD	Kia Dock
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
<hr/>	
Drop-in 1 gång, terminskurselev 50%	80 kr
Drop-in 10 ggr, terminskurselev 50%	680 kr
Tillägg 10 ggr, terminskurselev	1140 kr

Drop-in klasser

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

Är du terminskurselev och vill yoga mer?

Du har halva priset på drop-in. Du kan även köpa tilläggskort 10 gånger vilket gäller på alla våra klasser, även kurser, så länge du är terminskurselev, dock högst 1 år.

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.