



ASHTANGA YOGASHALA
GÖTEBORG

Schema vår 2018, 22 januari – 21 juni

Shalan är stängd: Påsk 30 mars-2 april, Första maj, Kristihimmelsfärdsdag 10 maj, Pingstdagen 20 maj och Nationaldagen 6 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.15-8.30 Mysore-style Ass från 6.45 Drop-in till 7.30 Olle		6.15-8.30 Mysore-style Ass från 6.45 Drop-in till 7.30 Olle		6.15-8.30 Mysore-style Ass från 6.45 Drop-in till 7.30 Olle		8.30-9 Pranayama** /Meditation*** Olle/Pake (ca 2 gånger/månad, se datum nedan)
	11.30-13 13.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle				11.30-13 Intro till Mysore-Style Obs! Endast föranmälda	9-11.15 Mysore-Style Drop-in till 10 Olle
					12-16 Intro till Ashtanga Obs! Endast föranmälda	11.30-15 Fördjupningar/ Temaklasser Olle/Pake Obs! Endast föranmälda
16.30-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle & Carolina	17.00-17.40 Ledd stående 17.40-19.00 Mysore-style Drop-in till 18 Pake	16.30-19.15 Mysore-style Drop-in till 18.15 Olle & Anders	17-20 Mysore-style Drop-in till 19.00 Carolina	17.00-17.40 Ledd stående 17.40-19.00 Mysore-style Drop-in till 18 Olle		15.30-16.10 Ledd stående 16.10-17.45 Mysore-style Drop-in till 16.45 Carolina
19.15-20.45 Kurs Nivå 2 Obs! Endast föranmälda Olle	19.15-20.45 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmälda Pake	19.30-20.45 Ledd klass Stående & avslut Anders		eller Ledd Primary 17-19 Olle (Obs! Se datum nedan*)		18-19.30 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmälda Pake

*Ledd Primary våren 2018: Fredag 26 januari, 23 februari, 20 april och 25 maj. **Pranayama våren 2018: Söndag 28 januari, 25 februari, 22 april och 27 maj

***Meditation våren 2018: Söndag 11 februari, 4 mars, 15 april, 6 maj och 17 juni