



ASHTANGA YOGASHALA
GÖTEBORG

Schema höst 2016, 22 augusti – 21 december

Obs! Shalan är stängd under Richard Freemans workshop 15-18 september, samt på Alla helgons dag den 5 november.

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		9-11.15 Mysore-style Drop-in till 10 Olle
	11.30-13 13.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle				10-11.30 Restorative Sam	11.30-14.30 Fördjupningar, Temaklasser, Specialkurser
					12-16 Helg-Intro Obs! Endast föranmälda Olle	
16.30-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle & Carolina	16-18.15 Mysore-style Drop-in till 17.00 Lisa	17.00-17.40 Ledd stående 17.40-19.00 Mysore-style Drop-in till 18 Olle & Anders	16-18.15 Mysore-style Drop-in till 17.00 Lisa	17.00-17.30 Ledd funda- mentala 17.30-19.00 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 1 Obs! Endast föranmälda Olle	18.30-19.45 Ledd klass 1 Stående & avslut Pake	19.15-20.45 Kurs Nivå 2 Obs! Endast föranmälda Olle	18.30-20.00 Ledd klass 2 Sittande & avslut Carolina			18-19.30 Meditation Pake