

SCHEMA vår 2016

ASHTANGA
YOGA SHALA
GÖTEBORG

11 januari – 23 juni

Obs! Shalan är stängd följande dagar: Påskhelgen 25-28 mars, 1 maj, Kristi himmelsfärdsdag 5 maj, Pingstdagen 15 maj, Sveriges Nationaldag 6 juni.

* Då Sam är bortrest är följande Restorative klasser inställda: 6/2, 13/2, 20/2, 27/2.

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		8-10 Ledd Primary Series Olle
	11.30-13 13.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle			12-13.30 Ledd klass Nivå 1 Pake	10-11.30 Restorative Sam Obs! Inga klasser i februari*	10.30-14.30 Fördjupningar, Temaklasser, Specialkurser
			15-17 Mysore-style Drop-in till 16 Lisa		12-16 Helg-Intro Obs! Endast föranmälda Olle&Lisa	
17.00-17.40 Ledd stående 17.40-19.00 Mysore-style Drop-in till 18 Olle & Carolina	16-18.15 Mysore-style Drop-in till 17.00 Lisa 18.30-19.45 Ledd klass Nivå 1 Pake	17.00-17.40 Ledd stående 17.40-19.00 Mysore-style Drop-in till 18 Olle & Lisa/Anders	17.30-19 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmälda Olle	17.00-17.40 Ledd stående 17.40-19.00 Mysore-style Drop-in till 18 Olle & Margarida		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		19.15-20.45 Kurs Nivå 2 Obs! Endast föranmälda Olle	19.15-20.45 Ledd klass Nivå 2 Carolina			18-19.30 Meditation Pake