

Schema Höst 2018, 20 augusti - 21 december

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 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	11.30-14.45 Fördjupningar/ Övriga kurser Obs! Endast föranmälda Olle
16-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle	17-19 Mysore-style Drop-in till 18 Anders	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle&Pake	17-19 Mysore-style Drop-in till 18 Carolina	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olika lärare		15-15.40 Ledd stående 15.40-17.30 Mysore-style Drop-in till 16.30 Carolina
19.15-20.45 Kurs Nivå 2 Obs! Endast föranmälda Olle	19.15-20.45/21.15 Fördjupningar/ Övriga kurser Obs! Endast föranmälda Olle	19.15-20.45 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmälda Pake	19.15-20.45 Kurs Yinyoga Obs! Endast föranmälda Pake	eller Ledd Primary 17-19 Olle (Obs! Se datum nedan*)		17.45-19.15 Kurs Meditation/ Mindfulness 19.30-20.45 Kurs Mindful Yoga Obs! Endast föranmälda Pake

*Ledd Primary hösten 2018: Fredag 31 augusti, 12 oktober, 23 november och 21 december. **Pranayama hösten 2018: Söndag 16 september, 14 oktober och 18 november

***Meditation våren 2018: Söndag 9 september, 21 oktober och 16 december