



Vinter schema 7 januari - 17 januari 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.15-9 Mysore-style Drop-in till 8 Olle/Pake		6.15-9 Mysore-style Drop-in till 8 Olle/Pake		6.15-9 Mysore-style Drop-in till 8 Olle/Pake		
17.30-17.55 Pranayama*	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle/Pake	17-19 Mysore Olle/Pake	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle/Pake			
18-18.40 Ledd stående 18.40-20 Mysore-style Drop-in till 18 Olle/Pake	19.15-20.45 Introkurser** (se datum nedan)	19.15 - 20.15 Yin yoga Olle/Pake	19.15-20.45 Introkurser** (se datum nedan)			

OBS! Shalan stängd Trettondagen måndag den 6/1!

Pake undervisar vecka 2, Olle undervisar vecka 3

*Pranayama v 3

**Intro till Ashtangayoga; -14/1 & 16/1 - **Intro till Yin yoga; 7/1 & 9/1 (mer info på hemsidan)