

# JULSCHEMA 2018-2019

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>vecka 52</b>	24/1 Julafton	25/12 Juldagen	26/12 Annandag jul	<b>27/12</b> <b>Mysore egen träning</b> <b>Kl.17-19</b> drop-in till 18.00 Alice öppnar	28/12	29/1	30/12
<b>vecka 1</b>	31/12 Nyårsafton	1/1 Nyårsdagen	2/1	<b>3/1</b> <b>Mysore egen träning</b> <b>Kl.17-19</b> drop-in till 18.00 Ylva öppnar	4/1	5/1 Trettondagsafton	6/1 Trettondagen
<b>vecka 2</b>	<b>7/1</b> <b>Ashtanga ledd klass</b> <b>Kl.17-18.30</b> drop-in Erfarenhet krävs <hr/> <b>Prova-på yin &amp; ashtanga</b> drop-in <b>Kl.19-20</b> Ingen erfarenhet krävs	<b>8/1</b> <b>Kl.17.30-18.30</b> <b>Yinyoga</b> drop-in Ingen erfarenhet krävs	<b>9/1</b>	10/1 <b>Ashtanga ledd klass</b> <b>Kl.17-17.30</b> drop-in övergår i <b>Mysore</b> <b>Kl.17.30-19</b> Erfarenhet krävs	11/1	<b>12/1</b> <b>Intensiv grundkurs i ashtangayoga</b> <b>Kl. 9-12</b> Ingen erfarenhet krävs	<b>13/1</b> <b>Intensiv grundkurs i ashtangayoga</b> <b>Kl. 9-12</b> Ingen erfarenhet krävs
<b>vecka 3</b>	<b>14/1</b> <b>Ashtanga ledd klass</b> <b>Kl.17-17.30</b> drop-in övergår i <b>Mysore</b> <b>Kl.17.30-19</b> Erfarenhet krävs	<b>15/1</b> <b>Prova-på yin &amp; ashtanga</b> drop-in <b>Kl.17.30-18.30</b> Ingen erfarenhet krävs <hr/> <b>Yinyoga</b> drop-in <b>Kl.19-20</b> Ingen erfarenhet krävs	<b>16/1</b> <b>*Introduktion till kursen yoga för stela män</b> <b>Kl.17.30-19.00</b> Anmälan, ingen erfarenhet krävs	<b>17/1</b> <b>*Introduktion till kursen yoga för stela män</b> <b>Kl.17.30-19.00</b> Anmälan, ingen erfarenhet krävs <hr/> <b>Yinyoga</b> drop-in <b>Kl.19.30-20.30</b> Ingen erfarenhet krävs	<b>18/1</b>	<b>19/1</b>	<b>20/1</b>
<b>Vecka 4</b>	<b>21/1 Kursstart</b> <b>Ashtanga grundkurs</b>	<b>22/1 Kursstart</b> <b>Ashtanga forts. kurs</b>	<b>23/1 Kursstart</b> <b>Yoga för killar</b>	<b>24/1 Kurstart</b> <b>Yoga för stress</b>	<b>25/1</b>	<b>26/1</b>	<b>27/1</b>

\*Två introduktionstillfällen 16/1 & 17/1 till kursen "yoga för stela män" som startar onsdag 23 januari och pågår under hela vårterminen. Under de här två tillfällena får du de förkunskaper som du behöver för att kunna delta i kursen yoga för stela män.



Ashtanga Yoga Karlstad