



Ashtanga Yoga Karlstad

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl.06.15-08.30 Mysore-style Drop-in till 07.30				Kl.06.15-08.30 Mysore-style Drop-in till 07.30		
Kl.11.00-13.00 Bokning privatlektion				Kl.11.00-12.00 *Yinyoga Drop-in		Kl.12.30-14.30 **Led primary series (erfarenhet krävs)
	Kl.13.00-15.00 Bokning privatlektion			Kl.13.30-15.30 Bokning privatlektion		
Kl.16.30-17.30 Vinyasayoga Drop-in	Kl.15.30-16.30 Yinyoga Drop-in	Kl.16.00-17.15 Vinyasakurs v.34-37 v.44-47		Kl.16.15-17.15 Ledd ashtanga Drop-in		Kl.15.30-17.00 Kurs postural träning v.35-38 v.40-44 (uppehåll v.42) v.45-49 (uppehåll v.46)
		Kurs yoga för återhämtning v.38-41 v.48-51				
Kl.18.00-19.15	Kl.17.00-17.45 Ashtanga ledd Kl.17.45-19.00 Mysore-style Drop-in till kl.18.00	Kl.17.30-19.00 Ledd ashtanga Drop-in (erfarenhet krävs)		Kl.16.30-18.00		Kl.17.30-18.30 AW Restorative yin Drop-in
Yoga för stela män ashtanga grundkurs v.34-37 v.44-47				Yinyoga för stela män grundkurs v.38-41 v.48-51	Ashtanga grundkurs v.34-41	
Kl.19.30-21.00 Yoga för stela män mysore-kurs Drop-in i mån av plats (erfarenhet krävs) v.34-41 v.44-51	Kl.19.30-21.00		Kl.18.30-19.00 Ashtanga ledd Kl.19.00-20.30 Mysore-style Drop-in till kl.19.30			Kl.19.00-20.30 Yinyoga forts. kurs drop-in i mån av plats (erfarenhet krävs) v.34-41 v.44-51
	Ashtanga forts. kurs v.34-41	Ashtanga grundkurs v.44-51				

*Yinyoga fredag kl.11-12 utgår: 27/9, 18/10, 15/11, 13/12

**Led primary series: 15 september, 13 oktober, 10 november, 8 december

Schemat gäller tiden 19 augusti – 22 december (vecka 42 & 43 mellan kursperioderna är det mindre verksamhet). Vid sjukdom eller andra omständigheter kan ordinarie lärare ersättas av annan lärare.