



Ashtanga Yoga Karlstad

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	*Mysore Kl.06.15-08.30 Drop-in till 07.30 Anette			*Mysore Kl.06.15-08.30 Drop-in till 07.30 Anette		
*Mysore Kl.16.30-18.30 Drop in till kl.17.30 Anette	*Ledd ashtanga Kl.17-18.30 Drop in Anette	Yin yoga Kl.17.00-18.00 Drop in Veronica	Ashtanga fortsättningskurs Kl.16.30-18 v.14-21 Anette			Kurs i yin yoga Kl.18-19.30 v.14-21 Drop-in i mån av plats Veronica
Kurs i lugn ashtanga Kl.19-20.15 v.14-21 Drop-in i mån av plats Veronica	Kurs i restorative yoga Kl.19-20.15 v.14-17 Drop-in i mån av plats Veronica	Postural träning Kl.19-20.30 v.18-21 Anette	Ashtanga grundkurs Kl.18.30-20 v.14-21 Veronica	*Mysore Kl.18.30-20.00 Drop-in till kl.19 Anette		

*Intro, grundkurs eller motsvarande i ashtanga yoga krävs

**Led primary series: fredag 24 april, 15 maj, kl.17.00-19.00

Schemat gäller tiden 30 mars – 24 maj 2020. Vid sjukdom eller andra omständigheter kan ordinarie lärare ersättas av annan lärare.