

# Hagabadet Älvstranden

6 januari - 29 mars 2020

Helt aktuellt  
schema hittar  
du via vår app

## MÅNDAGAR

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative Yoga, 75 min
- 16.30 BoXft, 55 min
- 17.30 Hot Hathayoga, 55 min
- 17.30 Body Circle, 45 min
- 18.15 Pilates, 55 min
- 18.45 Hot Yinyoga, 75 min

## ONSDAGAR

- 10.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 10.30 Senoryoga, 90 min
- 16.30 Hot Yinyoga, 55 min
- 17.30 Hot Vinyasa, 75 min
- 17.30 **FUSION** Sculpt, 55 min
- 18.45 Body Circle, 45 min
- 19.30 Hathayoga, 55 min

## TISDAGAR

- 07.15 Slow Flow Yoga, 55 min
- 09.00 Pilates, 45 min
- 10.00 Body Circle, 45 min
- 11.00 Yinyoga, 55 min
- 12.00 Yoga Grund, 55 min
- 17.00 Gongbad, 70 min
- 18.00 Hot Flow yoga, 75 min
- 18.15 **FUSION** Sculpt, 45 min
- 19.15 Hot Yinyoga, 90 min

## TORSDAGAR

- 07.15 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
- 08.15 Hot Yinyoga, 55 min
- 09.00 Pilates, 45 min
- 10.00 Body Circle, 45 min
- 12.00 **FUSION** Sculpt, 45 min
- 17.00 Gravidyoga, 55 min
- 17.00 Hot Vinyasa, 55 min
- 18.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min

- 18.00 Zumba, 55 min
- 19.00 Body Circle, 45 min

#### FREDAGAR

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative Yoga, 75 min
- 14.00 Senoryoga, 55
- 16.30 BoXft, 55 min
- 17.00 Hot Yinyoga, 75 min
- 17.30 **FUSION** Heartbeat, 55 min

#### LÖRDAGAR

- 10.00 Hot Hathayoga, 75 min
- 10.00 **FUSION** Sculpt, 55 min
- 11.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 11.30 Power Vinyasa, 55 min
- 13.00 Gongbad, 70 min
- 15.00 Hot Vinyasa, 55 min
- 16.00 Hot Restorative Yoga, 75 min

#### SÖNDAGAR

- 10.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 11.30 Hot Hathayoga, 55 min
- 12.00 Zumba, 55 min
- 17.15 Hot Power Vinyasa, 75 min
- 18.00 Lugn Vinyasa, 75 min

## Pure Yoga

Meckat för den yogaintresserade som vill ta extra hand om sig och sitt välmående. Ett brett utbud av yoga med stor valfrihet för alla nivåer ger dig möjlighet att prova dig fram bland olika former.

## Pure Power

Vi har förfinat de mest populära styrke-, intervall- och funktionella träningsklasserna och samlat under namnet Pure Power. Kraftfull och stärkande utifrån din nivå för att utveckla styrka, kondition, flexibilitet och explosivitet.

## Fusion

Konceptet där yoga möter fitnessvärlden i unika kombinationer. Enklare för den träningsvane att ta till sig yogakänslan och bra träning för den som är van vid yoga men behöver mer styrka och mer puls



ÄLVSTRANDEN  
Spa & Yogastudio