

Helt aktuellt
schema hittar
du via vår app

Hagabadet Drottningtorget

6 januari - 29 mars 2020



MÅNDAGAR

- 07.30 Hot Morning YIN Flow, 55 min
- 11.00 Restore Recharge Yoga, 55 min
- 12.00 Gravidyoga, 55 min
- 12.00 **FUSION** Hot sculpt, 45 min
- 16.00 Hot Yinyoga, 55 min
- 16.00 Yoga Grund, 55 min
- 17.00 Hot Power Vinyasa, 55 min
- 17.15 Vinyasayoga, 55 min
- 18.30 Flying Yoga, 55 min
- 18.30 **FUSION** Hot Sculpt, 55 min
- 19.30 Hot Restorative Yoga med Chakrameditation, 75 min
- 19.30 Kundaliniyoga, 55 min

TISDAGAR

- 07.30 Hot Slow Flow Yoga, 55 min
- 08.30 Hot Yinyoga, 55 min
- 11.30 Power Vinyasa, 45 min
- 12.15 Gongbad, 30 min
- 16.45 MediYoga, 70 min
- 17.15 Hot Hathayoga, 55 min
- 18.00 **FUSION** Heartbeat, 55 min
- 18.15 Hot Yinyoga, 70 min

ONSDAGAR

- 07.30 Kundaliniyoga Soft, 55 min
- 11.00 Hot Yinyoga, 55 min
- 12.00 **FUSION** Heartbeat, 55 min
- 17.00 Gongbad, 55 min
- 17.00 Hot Hathayoga, 55 min
- 18.00 Flying Yoga, 55 min

- 18.00 **FUSION** Hot Sculpt, 55 min
- 19.00 Hot Yinyoga med Meditation, 90 min
- 19.00 Vinyasayoga, 55 min

TORSDAGAR

- 07.30 Yoga Grund, 55 min
- 11.30 Gongbad, 30 min
- 12.00 **FUSION** Heartbeat, 55 min
- 13.00 Yinyoga, 55 min
- 16.00 MediYoga, 70 min
- 17.15 Power Vinyasa, 55 min
- 18.15 Hot Yinyoga med Triggerpointmassage, 90 min
- 18.15 Hatha Flow Yoga, 55 min

FREDAGAR

- 07.45 Hot Hathayoga, 55 min
- 09.00 Yinyoga, 55 min
- 12.00 Hot Vinyasa, 55 min
- 13.00 Hot Yinyoga, 55 min
- 13.30 Yogalates, 55 min
- 14.30 **FUSION** Hot Sculpt, 55 min
- 17.00 **FUSION** Heartbeat, 55 min
- 18.00 Yinyoga med Gongbad, 70 min

LÖRDAGAR

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Flying Yoga, 55 min
- 12.15 Vinyasayoga, 55 min
- 13.30 Hot Yinyoga / Restorative, 70 min
- 16.00 **FUSION** Hot Sculpt, 55 min

SÖNDAGAR

- 10.00 Slow Flow Yoga, 55 min
- 12.00 Vinyasayoga, 55 min
- 13.00 Hot Yinyoga, 55 min
- 16.00 **FUSION** Heartbeat, 55 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.

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

Flying Yoga

Här svävar du i hammocken som bär din vikt och hjälper dig att hitta rätt placering i positionerna. Hammocken blir ett fantastiskt hjälpmedel för avlastning och en förlängning av ryggraden. Det kan se svårt ut men Flying Yoga är för alla.

M
DROTTNINGTORGET
Spa & Yogastudio

