



Schema



Preliminärt
schema

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.

MÅNDAGAR

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative Yoga, 75 min
- 16.30 BoXfit, 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

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, 55 min
- 18.00 Hot Flow yoga, 75 min
- 18.15 Fusion Sculpt, 45 min
- 19.15 Hot Yinyoga, 90 min

ONSDAGAR

- 10.30 Hot Yinyoga FIVE ELEMENTS, 90 min
- 10.30 Senoryoga, 90 min
- 12.00 kundaliniyoga, 70 min
- 16.30 Hot Yinyoga, 55 min
- 17.30 Fusion Sculpt, 55 min
- 17.45 Hot Vinyasa, 75 min
- 18.30 Body Circle, 45 min

TORSDAGAR

- 07.15 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
- 08.15 Hot Yinyoga, 55 min
- 09.00 Pilates, 45 min
- 10.00 Hot Yinyoga med triggerpointmassage, 55 min
- 10.00 Body Circle, 45 min
- 11.00 Fusion Sculpt, 55 min
- 17.00 Gravidyoga, 55 min
- 17.00 Hot Vinyasa, 55 min
- 18.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 18.45 Hathayoga, 55 min

FREDAGAR

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative Yoga, 75 min
- 13.00 Senoryoga, 55 min
- 16.30 BoXfit, 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 Power Vinyasa, 55 min
- 11.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 13.00 Gongbad, 55 min

SÖNDAGAR

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

Obs, schemat är dynamiskt och kan ändras. Detta schemat är preliminärt. Helt aktuellt schema hittar du via vår app.
Klassförklaringar hittar du på hemsidan.