



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.

Preliminärt
schema

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, 70 min
- 19.30 Kundaliniyoga, 55 min

TISDAGAR

- 08.00 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 Hathayoga, 55 min
- 18.15 Hot Yinyoga, 70 min

ONSDAGAR

- 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 Fusion Hot Sculpt, 55 min
- 18.00 Flying Yoga, 55 min
- 19.00 Hot Yinyoga med Meditation, 90 min
- 19.00 Vinyasayoga, 55 min

TORSDAGAR

- 07.30 Yoga Grund, 55 min
- 09.30 Lugn vinyasa, 55 min
- 11.30 Gongbad och restorative yoga, 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 Fusion Heartbeat, 55 min

FREDAGAR

- 07.45 Hot Hathayoga, 55 min
- 12.00 Vinyasayoga, 55 min
- 13.00 Hot Yinyoga, 55 min
- 14.30 Fusion Hot Sculpt, 55 min
- 17.30 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
- 16.00 Gongbad, 55 min

SÖNDAGAR

- 10.00 Slow Flow Yoga, 55 min
- 12.00 Hathayoga, 55 min
- 13.00 Hot Yinyoga, 55 min
- 16.00 Fusion Heartbeat, 55 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.