



Sigtuna Yoga Center

Höstschemat Sigtuna Yoga center

MÅNDAG

18:00-19:15 Hot Vinyasa Yoga* JAY (ENG)
19:45-21:00 Hatha Yoga MADELEINE

* Rummet är uppvärmt till 32-36 grader

TISDAG

10:00-11:15 Senior Yoga HELENE
18:00-19:15 Hatha Yoga HELENE
19:30-20:45 Kundalini Yoga ANETTE
21:00-21:45 Meditation HELENE (KOSTNADSFRI)

ONSDAG

18:00-19:15 Restorative JOANNA (ENG)
19:30-20:45 Vinyasa Yoga ** JOANNA (ENG)
21:00-21:45 Meditation HELENE (KOSTNADSFRI)

** Rummet är inte uppvärmt

TORSDAG

17:45-19:00 Yin Yoga HELENE
18:00-19:00 Outdoor Training HELENA
19:30-20:45 Hot Vinyasa Yoga* JOANNA (ENG)

* Rummet är uppvärmt till 32-36 grader

FREDAG

06:45-07:30 Morgon Yoga HELENE
09:00-10:15 Hatha Yoga HELENE

LÖRDAG

09:00-10:30 Hot Vinyasa Yoga* JOANNA (ENG)
11:00-12:15 Hatha Yoga NAVINA
12:30-13:45 Ashtanga Yoga nybörjare NAVINA

* * Rummet är uppvärmt till 32-36 grader

SÖNDAG

10:00-11:30 Ashtanga Yoga fortsättning BARBORA (ENG)
16:30-17:45 Yin Yoga ANETTE