

ÖSTERMALM - SIBYLLEGATAN 67

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07:15-08:15 Start v.4 Yoga för Stela Män <i>Linn Hansson</i>	07:30-08:30 Start v.4 Yoga mot Stela Kroppar <i>Charlotte Nyllinge</i>			09:00-10:00 Start v.2 Slow Flow (*eng + L) <i>Therese Lind Bjellder (u.v.)</i> <i>Carina Schütt (j.v.)</i>	
		10:00-11:15 Start v.6 & v.12 Mamma & Baby Yoga <i>Malin Lemchen</i>	11:30-12:15 Start v.2 Yoga Nidra (*eng + L) <i>Fredrik Binette</i>	10:30-11:30 Start v.2 Yogalates (L) <i>Helena Stenberg</i>	WORKSHOPS	WORKSHOPS
12:00-13:00 Start v.3 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Jenny Hagman</i>	12:00-13:00 Start v.2 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	12:00-13:00 Start v.2 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Maja Aström</i>	12:30-13:30 Start v.4 Yinyoga (*eng + L) <i>Kripa Patra Rode</i>	12:00-13:15 Start v.2 Restorative Yoga (*eng) <i>Sarah Jonsson</i>		
16:30-17:45 Start v.6 Gravidyoga - "Föda utan rädsia" <i>Malin Lemchen</i>	16:45-17:45 Start v.6 Triyana® Meditation <i>Lama Chimey</i>			16:30-17:30 Start v.4 Yoga and Bubbles (*eng) <i>Anders Östman</i>		
18:00-19:15 Start v.3 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Marie Androv</i>	18:00-19:30 Start v.2 Quantum Breathwork (*eng) <i>Kristina Kumlin</i>	17:30-18:45 Start v.6 MediYoga® - Grund (L) <i>Ulf Wallgren</i>	17:30-18:30 Start v.2 Flow & Let Go <i>Sandra W Donovan</i>			18:00-19:30 Start v.2 Yin & Sound <i>Pauline Tardelius</i>
19:30-20:45 Start v.6 Kundalini Yoga <i>Anders Östman</i>	20:00-21:15 Start v.4 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Madeleine Hall</i>	19:00-20:00 Start v.2 Klangresa <i>Oskar Alyhr</i>	18:45-20:00 Start v.6 Restorative Yoga <i>Veronica Holm</i>			u.v. = udda vecka j.v. = jämn vecka *eng = klassen hålls vid behov på engelska L = klassen live streamas

ÖSTERMALM - DANDERYDSGATAN 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:00-18:00 Start v.6 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>			17:30-18:45 Start v.6 Yoga för Nybörjare <i>Charlotte Nyllinge</i>		10:30-11:45 Start v.6 MedicinskYoga - Mana Youga® <i>Marie Androv</i>	
18:30-19:30 Start v.6 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	18:00-19:15 Start v.6 Yoga för Nybörjare <i>Therese Lind Bjellder</i>	18:00-19:15 Start v.6 Yoga för Stela Män <i>Charlotte Bernholm</i>				*eng = klassen hålls vid behov på engelska