

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------

**STORA SALEN**

				6:45-8:00 MorgonYoga Martina	
	10:00-11:15 MedicinskYoga Martina	10:00-11:15 Postural träning Martina	10:00-11:15 MediYoga Lotta		10:00-11:15 GravidYoga kortkurs Lotta
17:45-19:00 Hathayoga Flow Tanja	17:45-19:15 KundaliniYoga Martina	17:45-19:00 SensingYoga Sara	17:45-19:00 Sound Restorative YogaNidra Lotta		
19:15-20:30 MediYoga Stresshantering Lotta	19:30-20:45 YinYoga Martina	19:15-20:45 YangYin Tanja/Hanna	19:15-20:45 YinYoga Lotta		17:30-18:45 Postural träning Martina
					19:00-20:30 KundaliniYoga Martina

**LILLA SALEN**

17:45-19:00 YinYoga för "stela män" Lotta	18:30-19:45 YinYoga för "stela män" Lotta	18:30-19:30 Meditation Lotta/Martina start v 36 8 tillfällen			
19:15-20:30 Fysisk yoga för "stela män" Tanja					19:15-20:30 SensingYoga med fasciella manövrar Sara