

FRIRUM SCHEMA HÖSTEN 2024



TID	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN
11.30			YIN YOGA 45 min Marie		MJUKYOGA 45 min Marie		
12.00							
13.00							
15.00							
16.00							
17.00	YIN YOGA 90 min Marie	MINDFULNESS YOGA 75 min Joakim	MINDSAMTAL 60 min Marie	RESTORATIVE YOGA 90 min Marie			SKÖNA SÖNDAG 75 min
18.30		YOGA FÖR LIVET KURS! Start 17 sept.	YIN YOGA 90 min Marie				
19.00	MEDITATION 45 min Marie ----- YOGA FLOW 75 min Magnus						