

# Schema YogaHuset hösten 2019

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla		Stora	Lilla
Senior fortsättning 9.40-10.50 KURS JL		Senior fortsättning 9.40-10.50 KURS JL	Morgonyoga 6.30-7.30 DROP-IN Olika lärare	Senior fortsättning 10.30-11.40 KURS JL			Senior nybörjare 10.30-11.40 KURS HN	Senior fortsättning 10.30-11.40 KURS AL		Hatha mjuk 9.00-10.00 DROP-IN Stora salen Olika lärare		
Yinyoga 11.10-12.10 DROP-IN JL					Yoga för återhämtning 12.00-13.00 DROP-IN LD		Hatha flow 12.00-13.00 DROP-IN HN	Yinyoga 12.00-13.00 DROP-IN AL		Ashtanga öppen sal <sup>2</sup> 8.40-10.20 Lilla salen Ingen lärare		
					Senior nybörjare 14.50-16.00 KURS LD	Senior fortsättning 14.50-16.00 KURS JL						
Ashtanga nybörjare 16.30-17.50 KURS HN	Ashtanga fördjupning 16.30-17.50 KURS JLe	Gravidyoga 16.50-18.10 10-KORT GY JLe	Hatha mjuk 16.50-18.10 KURS LD	Yinyoga 16.30-17.50 KURS LD	Stela män fortsättning 16.30-17.50 KURS HN	Ashtanga nybörjare 16.50-18.10 KURS AU	Ashtanga mysore <sup>1</sup> 16.30-17.50 (15.40-18.10) KURS HL	Hatha flow 16.00-17.20 KURS LL			Yinyoga 16.00-17.20 KURS LL	Ashtanga fortsättning 16.00-17.20 KURS JL/HL
Stela män fortsättning 18.10-19.30 KURS HN	Hatha flow 18.10-19.30 KURS JW	Yinyoga 18.30-19.50 KURS LD	Ashtanga mysore <sup>1</sup> 18.30-19.50 (18.10-20.10) KURS JLe	Stela män nybörjare 18.10-19.30 KURS HN	Hatha mjuk 18.10-19.30 KURS EL	Ashtanga fortsättning 18.30-19.50 KURS AU	Ashtanga fördjupning 18.30-19.50 KURS HL				Hatha mjuk 17.40-19.00 KURS LL	Ashtanga mysore <sup>1</sup> 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS JL/HL
					Ashtanga nybörjare 19.50-21.10 KURS EL							

**KURS** - Ej drop-in, endast för terminskurselever.  
**DROP-IN** - Ingen föransmälan el förkunskaper krävs.  
**10-KORT GY** - Endast för elever med gravidyogakort.

## Lärare

<b>AL</b>	Ann-Charlotte Landelius
<b>AU</b>	Anna Uhlin
<b>EL</b>	Elisabeth Lakey
<b>HL</b>	Helene Landin
<b>HN</b>	Hans Nydahl
<b>JL</b>	Jessica Lundqvist
<b>JLe</b>	Jeanette Letalick
<b>JW</b>	Jennifer Wiktander
<b>LD</b>	Lovisa Dahlgren
<b>LL</b>	Lauren LaFauci

## Öppettider

YogaHuset öppnar senast 20 minuter innan klassen startar och stänger senast 20 minuter efter dagens sista klass. Termins- och 10-korts-elever kommer in med portkod, övriga ringer på dörrklockan.

## Gå igen missade kurstillfällen

Om du som terminselev missar kurstillfällen är du välkommen att ta igen dessa på några av våra övriga ca 730 schemalagda klasser under hösten 2019 (valfri yogaform, både kurs och drop-in). Du kan även ta igen tillfällen i förväg innan t ex en inbokad semester. Du behöver inte säga till i förhand när du vill ta igen en klass utan kommer när det passar dig!

## Drop-in och tilläggskort

Går du terminskurs och vill yoga flera gånger i veckan? Då har du halva priset på våra drop-in kort vilket gäller på alla klasser markerade med drop-in på schemat. Du kan även köpa tilläggs-kort 10 eller 20 gånger vilka gäller på alla våra klasser, även kurser. Alla dessa kort gäller så länge du är terminskurselev, dock högst 1 år.

## Priser

Terminskurs 20 ggr	<b>2840 kr</b>
Drop-in kort 10 ggr, ordinarie pris:	<b>1150 kr</b>
Drop-in kort 10 ggr, terminskurselev:	<b>575 kr</b>
Tilläggskort 10 ggr, terminskurselev:	<b>1140 kr</b>
Tilläggskort 20 ggr, terminskurselev:	<b>1880 kr</b>

## 1) Mysore

Ashtanga yoga där du gör sekvensen i egen takt och får individuell hjälp och fördjupningar av läraren. Angiven kurstid är den när lärare finns i salen, flexibel start- och sluttid inom parentes.

Endast öppen för terminskurselever. Elever med terminskort Mysore går obegränsat antal gånger på alla Mysore klasser under terminen.

## 2) Öppen sal

På denna tid är du välkommen att göra din egen ashtangapraktik. Ingen lärare finns i salen och vi kryssar inga kort. Endast för terminskurselever som gör Ashtanga Mysore.