

Schema YogaHuset HT 2021 (6/9-19/12, 10/1-6/2)

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Stora	Lilla
										Hatha mjuk 9.00-10.00 DROP-IN JL		
		Senioryoga 10.20-11.30 KURS JL		Senioryoga 10.20-11.30 KURS JL		Senioryoga 10.20-11.30 KURS JL		Senioryoga 10.20-11.30 KURS AL				
Yinyoga 11.10-12.10 DROP-IN JL							Hatha mjuk 12.00-13.00 DROP-IN LD		Yinyoga 12.00-13.00 DROP-IN AL			
Hatha flow 17.00-18.20 KURS LS	Ashtanga fördjupning 17.00-18.20 KURS SL	Hatha mjuk 17.00-18.20 KURS LD	Ashtanga fortsättning 17.00-18.20 KURS JLe	Yinyoga 17.00-18.20 KURS LD	Yoga för stela män 17.00-18.20 KURS KD	Ashtanga nybörjare 17.00-18.20 KURS EL	Ashtanga mysore ¹ 16.50-18.10 (16.30-18.30) KURS HL					
Yoga för stela män 18.50-20.10 KURS LS	Ashtanga nybörjare 18.50-20.10 KURS SL	Yinyoga 18.50-20.10 KURS LD	Ashtanga mysore ¹ 18.50-20.10 (18.30-20.30) KURS JLe	Hatha mjuk 18.50-20.10 KURS LD	Hatha flow 18.50-20.10 KURS KD	Ashtanga fördjupning 18.50-20.10 KURS HL	Ashtanga fortsättning 18.50-20.10 KURS EL				Yinyoga 17.40-19.00 KURS LD/JM	Ashtanga mysore ¹ 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS HL/SL/JLe

KURS - Ej drop-in, endast för terminskurselever.
DROP-IN - Ingen föransmälan el förkunskaper krävs.

Ordinarie lärare

AL Ann-Charlotte Landelius
EL Elizabeth "Liza" Lakey
HL Helene Landin
JLe Jeanette Letalick
JL Jessica Lundqvist
JM Jessica Mattila
KD Kia Dock
LS Lisa Soneskog
LD Lovisa Dahlgren
SL Sara Le Normand

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 terminskurselev missar kurstillfällen är du välkommen att ta igen dessa på några av våra övriga ca 500 schemalagda klasser under terminen (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 **2890 kr**
 Terminskurs Senioryoga 20 ggr **2180 kr**
 Drop-in kort 10 ggr, ordinarie pris: **1150 kr**
 Drop-in kort 10 ggr, terminskurselev: **575 kr**
 Tilläggskort 10 ggr, terminskurselev: **1140 kr**
 Tilläggskort 20 ggr, terminskurselev: **1880 kr**

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.