

# Schema YogaHuset VT 2021 (1/3 - 4/7 & 19/8 - 5/9)

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag	Söndag	
Stora salen	Lilla salen	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla	Stora	Lilla		Stora	Lilla
		<b>Senioryoga</b> 10.20-11.30 KURS JL		<b>Senioryoga</b> 10.20-11.30 KURS JL		<b>Senioryoga</b> 10.20-11.30 KURS JL		<b>Senioryoga</b> 10.20-11.30 KURS AL		<b>Hatha mjuk</b> 9.00-10.00 DROP-IN Stora salen JL		
<b>Yinyoga</b> 11.10-12.10 DROP-IN JL								<b>Yinyoga</b> 12.00-13.00 DROP-IN AL				
<b>Hatha flow</b> 17.00-18.20 KURS LS	<b>Ashtanga fördjupning</b> 17.00-18.20 KURS SL	<b>Hatha mjuk</b> 17.00-18.20 KURS LD	<b>Ashtanga nybörjare</b> 17.00-18.20 KURS HL	<b>Yinyoga</b> 17.00-18.20 KURS LD	<b>Yoga för stela män</b> 17.00-18.20 KURS KD	<b>Ashtanga fortsättning</b> 17.00-18.20 KURS AU	<b>Ashtanga mysore<sup>1</sup></b> 16.40-18.00 (16.20-18.20) KURS HL				<b>Yinyoga</b> 16.00-17.20 KURS LD/JM	
<b>Yoga för stela män</b> 18.40-20.00 KURS LS	<b>Ashtanga fortsättning</b> 18.40-20.00 KURS SL	<b>Yinyoga</b> 18.40-20.00 KURS LD	<b>Ashtanga mysore<sup>1</sup></b> 18.40-20.00 (18.20-20.20) KURS HL	<b>Hatha mjuk</b> 18.40-20.00 KURS LD	<b>Hatha flow</b> 18.40-20.00 KURS KD	<b>Ashtanga fördjupning</b> 18.40-20.00 KURS HL	<b>Ashtanga nybörjare</b> 18.40-20.00 KURS AU					<b>Ashtanga mysore<sup>1</sup></b> 17.40-19.00 (17.20-19.20) KURS HL/SL

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

### Ordinarie lärare

**AL** Ann-Charlotte Landelius  
**AU** Anna Uhlin  
**HL** Helene Landin  
**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 kurstillfällena 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	<b>2890 kr</b>
Terminskurs Senioryoga 20 ggr	<b>2180 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 läraren finns i salen, flexibel start- och sluttid inom parentes.

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