

FÖRSOMMARSHEMA v.21 - 25

SAL 1

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	7.00 Ashtanga		7.00 Livsyoga			
12.00 Livsyoga		12.00 Ashtanga	11.00 Mamma/ babyyoga drop-in		10.30-11.45 Kond/Styrka /Core	11.45-13.00 Ashtanga flow
	17.30 * Step-up/ aerobics		17.30 Ashtanga			
19.00 Immunförs. yoga drop-in	18.30 Pump	18.00 Gravidyoga drop-in	18.30 Zumba			
		19.15 Core/rumpa/ lår				
SAL 2						
18.45 Ashtanga 2 mix 90 min	18.30 Hatha mix 75 min	18.00 Pilates				
		19.10 Pranayama 75 min	18.30-19.45 Ashtanga 1 75 min			

Kurs	Öppet pass	Öppet pass	* ojämn vecka ae, jämn vecka step-up
------	------------	------------	--------------------------------------

ÖPPETTIDER

Måndag	11.30-13.30	17-21.00
Tisdag	07.00-21.00	
Onsdag	11.30-13.30	17-21.00
Torsdag	07.00-21.00	
Fredag	11.30-13.30	16-19.00
Lördag	10.00-14.00	
Söndag	10.00-18.00	

STÄNGT: Kristi Himmelfärdsdag 2/6, Nationaldagen 6/6, 24-26/6 Midsommarhelgen

Azayayoga, Nordenflychtsvägen 13 A, vid Kristinebergs t-bana, www.azayayoga.se
08 656 11 00 info@azayayoga.se