

YOGAKURSER & PASS, schema höstterminen 2020

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>YOGA (fördjup.) kl. 8.30-10.00 a) 17/8-5/10 1.220 kr (8 ggr) b) 12/10-7/12 (ej 26/10) 1.220 kr (8 ggr)</p>	<p>RYGGYMPA kl. 9.00-10.00 18/8-8/12 (ej 27/10) 140 kr/gång, 10-kort: 1.200 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>			<p>RYGGYMPA kl. 9.00-10.00 21/8-11/12 (ej 30/10) 140 kr/gång 1.200 kr (10-kort) <i>Din första gång är gratis!</i></p>
<p>RYGGYMPA kl. 10.30-11.30 17/8-7/12 (ej 26/10) 140 kr/gång, 10-kort: 1.200 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>	<p>MAMMA-BEBISYOGA kl. 10.30-11.30 a) 18/8-22/9 700 kr (6 ggr) b) 3/11-8/12 700 kr (6 ggr) <i>Gratis prova på första gången!</i></p>	<p>YOGA (tema) kl. 10.00-11.30 a) 19/8-7/10 1.220kr (8 ggr) b) 14/10-9/12 (ej 28/10) 1.220 kr (8 ggr)</p>	<p>GRAVID-YOGA kl. 17.30-19.00 a) 20/8-8/10 1.220 kr (8 ggr) b) 15/10-10/12 (ej 29/10) 1.220 kr (8 ggr) <i>Gratis prova på första gången!</i></p>	<p>YOGA (grund) kl. 11.00-12.30 a) 21/8-9/10 1.220 kr (8 ggr) b) 16/10-11/12 (ej 30/10) 1.220 kr (8 ggr)</p>
<p>YOGA (grund) kl. 13.00-14.30 a) 17/8-5/10 1.220 kr (8 ggr) b) 12/10-7/12 (ej 26/10) 1.220 kr (8 ggr)</p>		<p>YOGA ONLINE kl. 13.00-14.30 a) 19/8-7/10 1.220 kr (8 ggr) b) 14/10-9/12 (ej 28/10) 1.220 kr (8 ggr)</p>	<p>YOGA (tema) kl. 19.30-21.00 a) 20/8-8/10 1.220 kr (8 ggr) b) 15/10-10/12 (ej 29/10) 1.220 kr (8 ggr)</p>	
<p>PROVA YOGA GRATIS! Under v. 34 och v. 42 är det kursstarter och då är det gratis att prova på första gången för alla nya kunder! Välkommen med din anmälan!</p>		<p>YOGAPRISER En gång: 195 kr Yogakurs (6-8 ggr): se ovan. 10-kort: 1.700 kr (10-kort kan endast köpas om att man fullföljt en kurs tidigare.)</p>		

Med reservation för ändringar.

Förklaringar till passen och mer info finns på hemsidan under fliken "YOGA" resp. "RYGGYMPA".

Generellt gäller följande intensitet/nivå för passen:

1) Grundkurser – mjuk

2) Temakurser – mjuk/medel. Ons tema: a) "Vardagsyoga" b) "Friskare rygg".

Tors tema: a) "Fri från stress" b) "Kraft & balans".

3) Fördjupningskurs – mjuk/medel/intensiv. Tema a) "Daglig balans" b) "Ayurveda"

4) Yoga online – mjuk/medel

