

YOGAKURSER & PASS, schema höstterminen 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>YOGA (I am) kl. 8.30-10.00 a) 16/8-11/10 1.380 kr (9 ggr) b) 18/10-13/12 (ej 1/11) 1.230 kr (8 ggr)</p>	<p>RYGGYMPA kl. 9.00-10.00 17/8-14/12 (ej 2/11) 145 kr/gång, 10-kort: 1.250 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>			<p>RYGGYMPA kl. 9.00-10.00 20/8-17/12 (ej 5/11) 145 kr/gång 10-kort: 1.250 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>
<p>RYGGYMPA kl. 10.30-11.30 16/8-13/12 (ej 1/11) 145 kr/gång, 10-kort: 1.250 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>	<p>MAMMA-BEBISYOGA kl. 10.30-11.30 a) 17/8-21/9 700 kr (6 ggr) b) 9/11-14/12 700 kr (6 ggr) <i>Gratis prova på första gången!</i></p>	<p>YOGA (tema) kl. 10.00-11.30 a) 18/8-13/10 1.380kr (9 ggr) b) 20/10-15/12 (ej 3/11) 1.230 kr (8 ggr)</p>	<p>GRAVID-YOGA kl. 17.30-19.00 a) 19/8-7/10 1.250 kr (8 ggr) b) 21/10-16/12 (ej 4/11) 1.250 kr (8 ggr) <i>Gratis prova på första gången!</i></p>	<p>YOGA (grund) kl. 11.00-12.30 a) 20/8-15/10 1.380 kr (9 ggr) b) 22/10-17/12 (ej 5/11) 1.230 kr (8 ggr)</p>
<p>YOGA (grund) kl. 13.00-14.30 a) 16/8-11/10 1.380 kr (9 ggr) b) 18/10-13/12 (ej 1/11) 1.230 kr (8 ggr)</p>		<p>YOGA ONLINE kl. 13.00-14.30 a) 18/8-13/10 1.380kr (9 ggr) b) 20/10-15/12 (ej 3/11) 1.230 kr (8 ggr)</p>	<p>YOGA (tema) kl. 19.30-21.00 a) 19/8-14/10 1.380 kr (9 ggr) b) 21/10-16/12 (ej 4/11) 1.230 kr (8 ggr)</p>	
<p>PROVA YOGA GRATIS! Under v. 33 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: 1.750 kr (10-kort kan endast köpas om man gått en kurs i Med.Yoga 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 yogapassen:

1) Yoga (grund) – mjuk.

2) Yoga (tema) – mjuk/medel. Ons tema: a) "Friskare rygg", b) "Fri från stress".

Tors tema: a) "Andning, hjärta & immunförsvar", b) "Kraft och energi".

3) Yoga (I am) – mjuk/medel. Tema a)+ b): "I am".

4) Yoga online – mjuk/medel.

