

## YOGAKURSER & PASS, schema vårterminen 2020

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>MEDIYOGA (tema)</b> kl. 8.30-10.00 a) 13/1-16/3 (ej 17/2) 1.350 kr (9 ggr) b) 23/3-25/5 (ej 13/4) 1.350 kr (9 ggr)	<b>RYGGYMPA (drop-in)</b> kl. 9.30-10.30 14/1-26/5 (ej 18/2,7/4) 140 kr/gång, 10-kort: 1.200 kr <b>Prova gratis!</b> Här är även nyblivna mammor välkomna med sina bebisar .			<b>RYGGYMPA (drop-in)</b> kl. 9.00-10.00 17/1-29/5 (ej 21/2, 10/4, 1/5, 22/5) 140 kr/gång 1.200 kr (10-kort) <b>Prova gratis!</b>
<b>RYGGYMPA (drop-in)</b> kl. 10.30-11.30 13/1-25/5 (ej 17/2, 13/4) 140 kr/gång, 10-kort: 1.200 kr <b>Prova gratis!</b>	<b>MAMMA-BEBISYOGA</b> kl. 11.00-12.00 a) 14/1-25/2 (ej 18/2) 700 kr (6 ggr) b) 14/4-19/5 700 kr (6 ggr) <b>Gratis prova på första gången!</b>	<b>MEDIYOGA (core)</b> kl. 10.00-11.30 a) 15/1-18/3 (ej 19/2) 1.350 kr (9 ggr) b) 25/3-27/5 (ej 8/4) 1.350 kr (9 ggr)	<b>GRAVID-YOGA</b> kl. 17.30-19.00 a) 16/1-12/3 (ej 20/2) 1.200 kr (8 ggr) b) 26/3-4/6 (ej 9/4, 30/4, 21/5) 1.200 kr (8 ggr) <b>Gratis prova på första gången!</b>	<b>MEDIYOGA (grund)</b> kl. 11.00-12.30 a) 17/1-20/3 (ej 21/2) 1.350 kr (9 ggr) b) 27/3-29/5 (ej 10/4, 1/5, 22/5) 1.050 kr (7 ggr)
<b>MEDIYOGA (grund)</b> kl. 13.00-14.30 a) 13/1-16/3 (ej 17/2) 1.350 kr (9 ggr) b) 23/3-25/5 (ej 13/4) 1.350 kr (9 ggr)			<b>MEDIYOGA (hormonbalans)</b> kl. 19.30-21.00 a) 16/1-12/3 (ej 20/2) 1.200 kr (8 ggr)	
			<b>MEDIYOGA (core)</b> kl. 19.30-21.00 b) 26/3-4/6 (ej 9/4, 30/4, 21/5) 1.200 kr (8 ggr)	
<b>YOGAPRISER</b> Under v. 3 och v. 13 provar nya kunder gratis första gången! <b>En gång: 195 kr</b> <b>Yogakurs</b> (6-9 ggr): se ovan. <b>10-kort: 1.700 kr</b> (10-kort kan endast köpas om man gått en kurs i MediYoga innan. <b>Terminskort 10 % rabatt</b> på andra kursen. (Termin = två kurser; a+b)		<b>SOMMARSHEMA</b> I juni (v. 23-26) kommer det att vara drop-in på alla pass, både på ryggympan och yogan. Kika på hemsidan för mer info kring sommarschemat. <b>Varmt välkommen!</b>		

Med reservation för ändringar.

Förklaringar till passen finns på hemsidan under fliken "YOGA" resp. "RYGGYMPA". Generellt gäller följande intensitet/nivå för passen:

1) **Mediyoga grund – mjuk**

2) **MediYoga tema – mjuk/medel. Mån kurs a) tema "Kraft & energi", kurs b) tema "Andning, hjärta & immunförsvar". Ons kurs a+b) samt tors kurs b) tema "Core – balans på djupet".**

3) **MediYoga hormonbalans – mjuk/medel**

