

## YOGAKURSER & PASS, schema vårterminen 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>YOGA (I am)</b> kl. 8.30-10.00 a) 11/1-22/3 (ej 22/2) 1.520 kr (10 ggr) b) 12/4-7/6 1.370 kr (9 ggr)</p>	<p><b>RYGGYMPA</b> kl. 9.00-10.00 12/1-8/6 (ej 23/2, 30/3) 140 kr/gång, 10-kort: 1.200 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>			<p><b>RYGGYMPA</b> kl. 9.00-10.00 15/1-11/6 (ej 26/2, 2/4, 14/5) 140 kr/gång 1.200 kr (10-kort) <i>Din första gång är gratis!</i></p>
<p><b>RYGGYMPA</b> kl. 10.30-11.30 11/1-7/6 (ej 22/2, 29/3, 5/4) 140 kr/gång, 10-kort: 1.200 kr <i>Din första gång är gratis!</i></p>	<p><b>MAMMA-BEBISYOGA</b> kl. 10.30-11.30 a) 12/1-16/2 700 kr (6 ggr) b) 6/4-11/5 700 kr (6 ggr) <i>Gratis prova på första gången!</i></p>	<p><b>YOGA (tema)</b> kl. 10.00-11.30 a) 13/1-24/3 (ej 24/2) 1.520kr (10 ggr) b) 7/4-9/6 1.520 kr (10 ggr)</p>	<p><b>GRAVID-YOGA</b> kl. 17.30-19.00 a) 14/1-11/3 (ej 25/2) 1.220 kr (8 ggr) b) 8/4-3/6 (ej 13/5) 1.220 kr (8 ggr) <i>Gratis prova på första gången!</i></p>	<p><b>YOGA (grund)</b> kl. 11.00-12.30 a) 15/1-26/3 (ej 26/2) 1.520 kr (10 ggr) b) 9/4-11/6 (ej 14/5) 1.370 kr (9 ggr)</p>
<p><b>YOGA (grund)</b> kl. 13.00-14.30 a) 11/1-22/3 (ej 22/2) 1.520 kr (10 ggr) b) 12/4-7/6 1.370 kr (9 ggr)</p>		<p><b>YOGA ONLINE</b> kl. 13.00-14.30 a) 13/1-24/3 (ej 24/2) 1.520kr (10 ggr) b) 7/4-9/6 1.520 kr (10 ggr)</p>	<p><b>YOGA (tema)</b> kl. 19.30-21.00 a) 14/1-25/3 (ej 25/2) 1.520 kr (10 ggr) b) 8/4-3/6 (ej 13/5) 1.220 kr (8 ggr)</p>	
<p><b>PROVA YOGA GRATIS!</b> Under v. 2 och v. 14 är det kursstarter och då är det gratis att prova på första gången för alla nya kunder! Välkommen med din anmälan!</p>		<p><b>YOGAPRISER</b> En gång: 195 kr Yogakurs (6-10 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) "Andning, hjärta & immunförsvar" b) "Hormonbalans".

Tors tema: a) "Friskare rygg" b) "Vårbalans".

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

4) Yoga online – mjuk/medel.

