

# Öppet Hus

27+28/1 kl 10-17

Schema gratis prova på kurser/ dropp in!

## Lörd 27/1

### Röda rummet

10.00	Familje Yoga	Jill
11.00	Core Pilates	Ulrika
12.00	Senior Fys	Ulrika
13.00	Cirkel Fys	Anneli
14.00	Core Pilates	Ulrika
15.00	Ashtanga Yoga	Gigi

### Gula rummet

10.00	Mindfulness	Hanna
11.00	Familjedans Afrikansk	Kala
12.00	Afrikansk Dans	Kala
13.00	Virya Yoga	Ylva
14.00	Yoga/Meditation	Didi
15.00	Virya Yoga	Ylva

### Gröna rummet

10.00	Ashtanga Yoga	Maria
12.00	Hatha Yoga	Jonathan
13.00	Flow Yoga	Yiannis
14.00	Hatha Yoga	Jonathan
15.00	Flow Yoga	Yiannis

### Meditationsrummet

13.00	Varm Yoga	Monica
-------	-----------	--------

## Sönd 28/1

### Röda rummet

10.00	Medicinsk Yoga	Elisabeth
11.00	Core Pilates	Ulrika
12.00	Flow Yoga	Yiannis
13.00	Medicinsk Yoga	Elisabeth
14.00	Core Pilates	Ulrika
15.00	Senior Fys	Ulrika

### Gula rummet

10.00	Yoga/Meditation	Didi
11.00	Familjedans Afrikansk	Kala
12.00	Afrikansk Dans	Kala
13.00	Cirkel Fys	Anneli
14.00	Hatha Yoga	Jonathan
15.00	Mindfulness	Hanna
16.00	Cirkel Fys	Anneli

### Gröna rummet

10.00	Ashtanga Yoga	Maria
11.00	Hatha Yoga	Åsa
12.00	Ashtanga Yoga	Maria
13.00	Yin Yoga	Jeanette
14.00	Core Yoga	Jeanette
15.00	Flow Yoga	Yiannis
16.00	Hatha Yoga	Jonathan

### Meditationsrummet

13.00	Varm Yoga	Monica
-------	-----------	--------

