

GRUNDSHEMA VÅR -26

TinasYogaFörAlla



Måndag

17.30-18.15 Lucky legs. **Tina** - styrka för ben, rumpa, höft

18.30-19.30 Slowflow **Tina** - lägre tempo, varierar i styrka

19.45-20.15 jämn v. Yin **Tina** - återhämtande, bindvävsfrämjande.

19.45- 20.30 ojämn v Yoga Nidra **Tina** - guidad meditation i vila

Tisdag

17.45-18.45 Vinyasaflow **Erika** - flöde varierar i styrka/värme

19.00-20.00 Happy hips **Erika** - höftmobilitet, cirkulation

Onsdag

11.30-12.15 Lunchflow **Tina** - lätt värme

16.15-17.15 Yin **Tina** - återhämtande, bindvävsfrämjande

17.30-18.30 Vinyasaflow **Tina** - varierar i styrka och värme

18.45-19.30. Slowdown/ pranayama **Tina** - grundande, avslutas med andningsteknik

Torsdag

07.45-08.30 Wake up. **Tina** - mjuk vakna i din kropp

17.15-18.15 jämn v. Relax and breathe **Lisette**

ojämn v Strongflow **Lisette** - styrka, lägre tempo

18.30-20.00 Ashtanga **Flavia** - dynamisk, styrka, närvaro

Fredag

11.30-12.15 Lunchflow. **Tina** - lätt värme

16.00-17.00. Rullande klasser ifrån schemat . **Tina**

Lördag

10.00-11.00 . Morning. **Tina** - mjuk vakna till utan styrka och värme

Söndag

10.30-11.30 Lymfyoga **Tina** - främjar lymfens flöde

16.00-17.30 Yoga 90` yang/yin **Tina** - värme/vila

