



YOGAKURS

f.o.m. 1. oktober 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	09:30-10:30 YIN YOGA Mette	10:00-11:15 HOLISTISK YOGA Annabel		10:00-11:15 HVILEPULS Kaja		
	11:00-12:15 MEDIYOGA Kaja					
	17:00-18:00 PILATES Frøydis					
18:00-19:30 JIVAMUKTI OPEN Mette	18:15-19:15 PILATES Hege	18:00-19:15 PRANAYAMA, MEDITASJON & YIN Mette	17:00-18:15 MEDIYOGA Kaja			
19:45-21:00 YIN YOGA Mette	19:30-20:30 YOGA PUST Hege	19:30-20:45 JIVAMUKTI LIGHT Mette	19:00-20:15 FEET UP Annabel			