

Träningschema Älvstranden

MÅNDAG

- 07.30 Lugn Vinyasa, 55 min
- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative yoga, 75 min
- 16.45 Lugn Vinyasa, 55 min
- 17.30 Hot Vinyasa, 75 min
- 17.45 Body Circle, 45 min
- 18.45 Hot Yinyoga, 75 min
- 18.45 Pilates, 55 min

TISDAG

- 10.00 Body Circle, 45 min
- 11.00 Yinyoga, 55 min
- 12.00 Yoga Grund, 55 min
- 16.00 Gravidyoga, 55 min
- 17.00 Kundaliniyoga, 70 min
- 17.00 Hot Vinyasa, 55 min
- 18.00 Hot Hathayoga, 75 min
- 18.30 Body Toning, 45 min
- 19.15 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 19.15 Chakrayoga, 55 min

ONSDAG

- 10.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 10.30 Senoryoga, 90 min
- 12.00 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
- 12.00 Body Circle, 45 min
- 16.30 Hot Vinyasa, 55 min
- 17.30 Hot Vinyasa, 75 min
- 17.30 Groove, 55 min
- 18.30 Body Toning, 55 min
- 19.30 Hathayoga, 55 min

TORSDAG

- 07.15 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
- 10.00 Body Circle, 45 min
- 11.00 Pilates, 45 min
- 12.00 Yoga Grund, 55 min
- 16.00 Lugn Vinyasa, 55 min
- 17.00 Gravidyoga, 55 min
- 17.15 Hot Vinyasa, 55 min
- 18.00 Hathayoga, 55 min
- 18.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 19.00 Body Circle, 45 min

FREDAG

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 12.00 Lugn Vinyasa, 55 min
- 17.00 Happy Friday yoga, 55 min
- 17.00 Hot Yinyoga, 75 min

LÖRDAG

- 10.00 Hot Hathayoga, 55 min
- 10.00 Body Toning, 55 min
- 11.15 Power Vinyasa, 55 min
- 12.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min

SÖNDAG

- 10.00 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
- 11.00 Hathayoga, 70 min
- 11.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 12.15 Pranayama Yoga, 55 min
- 16.00 Functional Moves, 55 min
- 17.00 Soma Move, 55 min
- 17.15 Hot Poweryoga, 70 min
- 18.00 Lugn Vinyasa, 75 min

Detta är ett grundschema som gäller perioden 8/1-17/6 2018. Variationer kan förekomma t ex under helgdagar och klämdagar. Helt aktuellt schema hittar du på hagabadetalvstranden.se och via vår app. Klassförklaringar hittar du på hemsidan.