

Älvstranden

18 JUNI - 2 SEPTEMBER 2018*

MÅNDAG

11.00 Hot Restorative Yoga, 75 min
12.00 Body Toning, 45 min
17.00 Vinyasa, 55 min
18.00 BodyCircle, 45 min
18.15 Hot Yinyoga med meditation, 75 min
18.45 Pilates, 55 min

TISDAG

11.00 BodyCircle, 45 min
12.00 Yinyoga, 55 min
17.15 Hot Hathayoga, 55 min
18.00 Body Toning, 55 min
18.15 Hot Yinyoga, 75 min

ONSDAG

10.30 Hot Yinyoga, 90 min
12.00 BodyCircle, 45 min
16.30 Hot Yinyoga, 55 min
17.30 Hot Vinyasa, 75 min
17.30 Outdoor Body Toning, 55 min

TORSDAG

12.00 Hathayoga, 55 min
17.00 Gravidyoga, 55 min
17.00 Yoga på bryggan, 45 min
18.00 Hot Yinyoga, 90 min

FREDAG

11.00 Slow Flow Yoga, 55 min
17.00 Hot Yinyoga, 75 min
17.00 FUSION Yoga Heartbeat, 55 min

LÖRDAG

10.00 Hot Hathayoga, 55 min
11.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
11.15 BodyCircle, 45 min

SÖNDAG

10.00 Lugn Vinyasa, 55 min
11.00 Hot Yinyoga med meditation, 75 min
16.00 Hot Power Vinyasa, 55 min

Haga

18 JUNI - 2 SEPTEMBER 2018*

MÅNDAG

06.45 Soul Ride, 45 min
08.45 Vattenstyrka intensiv, 55 min
09.30 Yoga Återhämtning, 55 min
10.00 Mage Rumpa Lår, 45 min
10.00 Vattenmix, 45 min
10.00 BodyCircle 2, 50 min
10.30 Hot Yinyoga, 55 min
11.00 Muskelpass, 45 min
11.00 Vatten BodyCircle, 45 min
11.00 Body Circle 2, 50 min
11.00 Soul Ride, 45 min
15.00 Groove, 55 min
15.30 Power of Breathe, 30 min
16.00 Yoga Grund, 55 min
16.00 Soul Ride, 45 min
17.00 Pilates, 55 min
17.00 Vattenmix, 45 min
17.00 Varm Yoga, 55 min
17.00 BodyCircle 2, 50 min
17.15 Zumba, 55 min
17.20 Classic Ride, 75 min
18.00 Vattenstyrka, 45 min
18.00 Lugn Vinyasa, 70 min
18.15 Mage Rumpa Lår, 55 min
19.00 Hot Vinyasa, 75 min
19.15 Vattengymnastik för gravida, 55 min
19.15 Hathayoga, 70 min

TISDAG

07.15 Vatten BodyCircle, 45 min
08.00 Varm SlowFlow yoga, 55 min
09.30 Yin yoga, 70 min
10.00 Pilates, 55 min
10.00 Vattenmix, 45 min
10.00 BodyCircle 2, 50 min
11.00 Muskelpass, 55 min
11.00 Vattenmix, 45 min
11.00 Soul Ride, 45 min
12.00 Summer Flow yoga, 55 min
16.30 Mage Rumpa Lår, 55 min
17.00 Kundaliniyoga, 70 min
17.00 Varm Vinyasa, 70 min
17.00 BodyCircle 2, 50 min
17.00 Soul Ride, 45 min
17.30 Muskelpass, 55 min
17.30 Vattenmix, 45 min
18.00 BodyCircle 2, 50 min

18.00 Soul Ride, 45 min
18.15 Hathayoga, 70 min
18.15 Varm Yinyoga med meditation, 70 min
18.30 Vattenmix, 45 min
18.30 Zumba, 55 min

ONSDAG

06.45 Classic Ride, 45 min
08.00 Hot Yin yoga, 55 min
08.45 Vattenstyrka intensiv, 55 min
09.30 Core, 55 min
10.00 Zumba, 55 min
10.00 Vattenmix, 45 min
10.00 BodyCircle 2, 50 min
10.00 Classic Ride, 45 min
10.00 Vinyasa, 70 min
10.30 Hot Lugn Vinyasa, 70 min
11.00 Mage Rumpa Lår, 45 min
11.30 Kundaliniyoga, 70 min
15.00 Groove, 55 min
16.30 Mage Rumpa Lår, 55 min
16.30 Soul Ride, 45 min
17.00 Vattenmix, 45 min
17.00 Hathayoga Flow, 55 min
17.00 BodyCircle 2, 50 min
17.30 Muskelpass, 55 min
17.30 Soul Ride, 45 min
18.00 Vatten Ballerina Training, 45 min
18.00 Yoga Återhämtning, 70 min
18.15 Varm Yoga, 55 min
18.15 Hot Yinyoga, 90 min

TORSDAG

07.15 Vattengympa, 45 min
09.00 Hathayoga, 55 min
09.30 BodyCircle 2/stretch, 75 min
10.00 Vattenstyrka, 45 min
10.15 Hot Ageless Mobility, 45 min
11.00 Mage Rumpa Lår, 45 min
11.00 Soul Ride, 45 min
13.00 MediYoga, 70 min
16.00 Zumba, 55 min
17.00 Vattenmix, 45 min
17.00 BodyCircle 2, 50 min
17.00 Mage Rumpa Lår, 55 min
18.00 Vattenstyrka intensiv, 55 min
18.00 Hot Vinyasa, 70 min

18.00 Soul Ride, 45 min
18.00 Hot Hathayoga, 70 min
18.30 Body Pump, 55 min
19.15 Yinyoga med meditation, 90 min

FREDAG

06.45 Soul Ride, 45 min
08.00 Hot Vinyasa, 55 min
09.00 Pilates, 45 min
09.30 Ageless Mobility, 55 min
09.45 Mage Rumpa Lår, 45 min
10.00 BodyCircle 2, 50 min
10.00 Vattengympa, 45 min
11.00 Zumba Party, 80 min
11.00 Vattenstyrka, 45 min
11.00 Hot Yoga, 55 min
11.00 BodyCircle 2, 50 min
11.00 Soul Ride, 45 min
12.00 Yinyoga, 55 min
16.00 Vattenstyrka intensiv, 55 min
16.00 Happy AfterWorkyoga, 70 min
17.00 Groove, 55 min
17.15 Yin yoga, 70 min
17.15 BodyCircle 2, 50 min

LÖRDAG

09.30 Mage Rumpa Lår, 55 min
09.30 Vattenmix, 45 min
09.30 Hot Core Yoga, 55 min
10.30 Pilates, 55 min
10.30 Lugn Vinyasa, 55 min
10.30 BodyCircle 2, 50 min
11.30 Zumba, 55 min
11.30 Hathayoga, 70 min
11.30 Soul Ride, 45 min
14.30 Yinyoga med meditation, 90 min

SÖNDAG

13.30 Gravidyoga, 55 min
15.00 Power yoga, 70 min
16.15 Hot Yoga, 55 min
16.30 Vattenmix, 45 min
17.00 Pilates, 55 min
17.30 Soul Ride, 45 min
17.30 BodyCircle 2, 50 min

Drottningtorget

18 JUNI - 2 SEPTEMBER 2018*

MÅNDAG

09.00 Hot Yinyoga, 55 min
12.00 FUSION Yoga Sculpt, 55 min
16.00 Yinyoga, 75 min
17.00 Hot Power Yoga, 55 min
17.30 Flying yoga, 55 min
18.30 Flying yoga, 55 min

TISDAG

11.00 Hatha Flow Yoga, 55 min
15.00 Gravidyoga, 55 min
17.00 MediYoga, 70 min
18.15 Power Vinyasa, 55 min
18.15 Hot Yinyoga, 75 min

Psst! Specialklass 22/6:
10.00 Midsommarflow yoga, 90 min

ONSDAG

12.00 FUSION Yoga Dance Out, 45 min
16.00 Gongbad, 55 min
17.00 Hot Hathayoga, 70 min
17.15 Flying yoga, 70 min
18.30 Flying yoga, 55 min

TORSDAG

10.00 FUSION Yoga Heartbeat, 55 min
17.00 Power Yoga, 55 min
18.15 Hot Yinyoga med chakrameditation, 75 min

FREDAG

09.00 Hot Hathayoga, 55 min
15.00 FUSION Yoga Sculpt, 55 min
17.00 Yinyoga med gongbad, 70 min

LÖRDAG

10.00 Hathayoga, 55 min
11.15 Flying yoga, 90 min
16.00 Hot Slow Flow yoga, 55 min

SÖNDAG

12.00 MediYoga, 90 min
13.30 Yinyoga med meditation, 90 min
16.00 Hot Hathayoga, 55 min

*Detta är ett grundschema som gäller perioden 18/6 - 2/9 2018. Variationer kan förekomma.
Helt aktuellt schema hittar du på hemsidan och via vår app. Klassförklaringar hittar du på hemsidan.