

Stundaskrá Yoga shala

mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag	laugardag	sunnud
7:15 – 8:30 Heitt Yoga L		7:15 – 8:30 Heitt yoga L				
					10:30-11:45 Millistig yogaflæði / Hot Yoga T/A/L	10:30-11:45 Ashtanga 1-2 A
12:00-12:50 Hatha yoga T		12:00-12:50 Hatha yoga T		12:00-12:50 Hatha yoga T		
	16:10-17:00 Grunnstig vinyasa G		16:10-17:00 Grunnstig vinyasa G			
16:30-18:30 Mysore Byrjendur og framhald A	17:05-18:00 Yoga Nidra Æ	16:30-18:30 Mysore byrjendur og framh A	17:05-18:15 Kraftmikið yogafli G	16:30-18:30 Mysore byrjendur og framh A		
18:30-19:30 Millistigvinyasa	18:00 -19:30 Ashtanga 1-2 I/A	18:30-19:30 Grunnstigvinyasa	18:15-19:25 Ashtanga 1 I/A			
19:30-20:30 yogaflæði (lokað námsk) T og G	19:30-20:30 Ashtanga Byrjenda(lokað námsk) A/I	19:30-20:30 (22. feb) yogaflæði. (lokað námsk) T og G	19:30-20:30 Ashtanga Byrjenda(lokað námsk) A/I			
		19:30-20:30 (13. jan) Þú hefur svarið Æ				



I – Ingibjörg T – Talya G – Gummi A - Anouk L - Lana

www.yogashala.is, Engjateigur 5, 2. hæð
sími 5530203, yoga@yogashala.is

Created with



download the free trial online at nitropdf.com/professional