

# 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.

# 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 Poweryoga, 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