

# YOGASTASJONEN

TIMEPLAN VÅREN 2022 – oppstart i uke 10

| Mandag  | Tirsdag   | Onsdag                                | Torsdag  | Fredag | Lørdag  | Søndag |
|---|---|---------------------------------------|--|--------|---|--------|
| 11.00– 12.00<br>Back in the Ring<br>Mykyoga*  |   |                                       | 12.00– 13.00<br>Mykyoga<br>med Tuva                  |        | Følg oss på<br>instagram og facebook<br>for å få siste nytt om<br>workshops og<br>helgearrangementer! |        |
|   |   |                                       | 14.00– 15.30<br>Back in the Ring<br>Ashtanga*        |        |   |        |
| <i>Ønsker du privat yogatime eller yoga i din bedrift?<br/>Ta kontakt på <a href="mailto:post@yogastasjonen.no">post@yogastasjonen.no</a></i> |   |                                       |  |        |   |        |
| 15.00– 16.00<br>Bedriftsyoga  |   |                                       | 16.00– 17.00<br>Bedriftsyoga                         |        |   |        |
| 17.15– 18.45<br>Easeful Yoga<br>med Cecilie   | 16.00– 17.00<br>Mykyoga og<br>meditasjon<br>med Helene        | 17.30– 18.45<br>MediYoga<br>med Hanne | 17.30– 19.00<br>Ashtanga II<br>litt øvet<br>med Tuva |        |   |        |
| 19.00– 20.30<br>Ashtanga I<br>for nybegynner<br>med Albin/Tuva  | 18.30– 20.00<br>Ashtanga III<br>for viderekommen<br>med Albin |                                       |  |        |   |        |

\* les mer om Back in the Ring på våre hjemmeside eller på facebook: Back in the Ring Hamar