

YOGASTASJONEN

TIMEPLAN MIDTVINTERS 2022 – oppstart i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
11.00–12.00 Back in the Ring Mykyoga*			12.00–13.00 Mykyoga med Tuva		12.00–13.00 BARNE- OG FAMILIEYOGA med Helene andre lørdag i måned. Se facebook for mer info!	
			14.00–15.30 Back in the Ring Ashtanga*			
<i>Ønsker du privat yogatime eller yoga i din bedrift? Ta kontakt på post@yogastasjonen.no</i>						
15.00–16.00 Bedriftsyoga	16.00–17.00 Mykyoga med Helene	17.30–18.30 MediYoga I med Hanne	17.30–19.00 Ashtanga II litt øvet med Tuva			
19.00–20.30 Ashtanga I for nybegynner med Helene	18.30–20.00 Ashtanga III for viderekommen med Albin	18.45–20.15 MediYoga II med Hanne				

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