

Kursschema HT2021

Alla kurser är "öppna" vilket innebär att det går bra att börja mitt i en termin

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
				Ashtanga yoga Alla nivåer Marina 07.00-08.00		
	Medicinsk Yoga med Mindfulness Jeanette 10.00-11.30	Senior yoga Jeanette 10.00-11.30	Ashtanga Yoga Alla nivåer Anna 18.15-19.45		Hatha Flow alla nivåer Linda 09.30-10.45	
		Yin Yoga Jeanette 12.00-13.15				
	Yin Yoga Jeanette 16.45-18.00					Core yoga Jeanette 17.00-18.15
Hatha Yoga grundkurs Jeanette 17.30-18.45	Asthanga yoga nivå 1+2 Marina 18.15-19.45		Yin Yoga Jeanette 18.30-19.45			
Ashtanga Yoga nivå 1 Marina 19.00-20.30	Yin Yoga Jeanette 20.00-21.15	Hatha yoga Nivå 1+2 Annicka 19.00-20.30	Core yoga Jeanette 19.50-21.05			



Tel 08-560 333 99 -
www.mfcenter.se