

## Prel. schema HÖSTEN -18

MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
	<b>Coastal Senior</b> yoga anpassad för äldres behov 10.15 – 11.30			<b>Coastal Morning Stretch &amp; Coffee</b> väck kropp & knopp 7 – 8.15		
	<b>Coastal Rygg &amp; Bål</b> stärkande, uppmjukande och avslappnande 12 – 13.30		<b>Coastal Relax &amp; Release</b> mjuk yoga & avspänning 12 – 13.30			
<b>Coastal Grabb</b> yoga för stela män – styrka & stretch 17.30 - 19	<b>Coastal Flow</b> intensiv flow - juicy, sweet and sweaty 17.30 – 19	<b>Coastal Garuda</b> styrka & stretch med grace 17.45 – 19		<b>Coastal Yoga, Beats &amp; Bubbles</b> intensiv flow 2:a fre i månaden 16 – 17.30		<b>Coastal Yoga Grund</b> grundkurs med avancering 17.30 – 19
<b>Coastal Yin</b> yummi & meditativ stretch 19.30 – 21		<b>Coastal Klassisk</b> yoga utan krusiduller 19.30– 21				

Höstens yogatermin pågår mellan v 34 och v 50. Klasser kan komma att läggas till beroende på hur många yogasugna det finns där ute!

Inställda klasser/studion stängd:  
V 39 och 40 – arrangerar yogaresor till Mallorca  
V 44 - höstlov

Annan nyttig info hittar ni så länge på hemsidan: [www.blissbalans.se](http://www.blissbalans.se)