



Schema våren 2019 i Varberg

MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
	Coastal Senior yoga anpassad för äldres behov 10.15 – 11.30		Coastal Senior yoga anpassad för äldres behov 10.15 – 11.30	Coastal Morning Stretch & Coffee väck kropp & knopp 7 – 8		Coastal Sunday Funday yoga & smoothie <i>datum kommer!</i> 9 - 11
Coastal Lunch Break återhämtade & energigivande yoga 12– 12.30	Coastal Rygg & Bål stärkande, uppmjukande och avslappnande 12 – 13.15		Coastal Relax & Release mjuk yoga & avspänning 12 – 13.15			
Coastal Yin stillsam & meditativ yogastretch 17.30 – 19		Coastal Garuda styrka & stretch med grace 17.45 – 19	Coastal Klassisk yoga utan krusiduller 17.45 – 19.15	Coastal Yoga, Beats & Bubbles yogaflow & cava <i>datum kommer!</i> 16 – 17.30		Coastal Flow sweet & sweaty yogaflow 17.30 – 19
Coastal Grabb yoga för stela män – styrka & stretch 19.30 – 21	Coastal Yoga Grund grundkurs med avancering 19.30 – 21	Coastal Power kort & intensiv yogaflow 19.15 – 20	Coastal Yin & Restore stilla yoga & återhämtning 19.45– 21			

Vårens yogatermin pågår mellan v 4 och v 20.

Alla ordinarie klasser ges 14 tillfällen under terminen.

Coastal Yoga Beats & Bubbles samt **Coastal Sunday Funday** är happenings som händer lite då och då – datum annonseras inom kort!

Annan nyttig info hittar ni på www.coastalyoga.se, men det går också fint att ringa på 073-805 96 08 eller mejla till yoga@blissbalans.se

Studion stänger

Vecka 8 – sportlov

Vecka 16 – påsklov

mån 22 april – annandag påsk

tis 30 april - Valborgsmässoafton

ons 1 maj