

Ester Adèle



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07:15 - 08:00 Sunrise Stretch & Meditation Jenny Berglund Castro	07:20 - 08:20 Hatha Flow Helena Edrén			07:15 - 08:00 Sunrise Stretch & Meditation Jenny Berglund Castro	07:00 - 22:00 MÖJLIGA WS, hela dagen, som fred & sönd (bokning minst 2 timmar). Gå in under rubriken WORKSHOPS och sedan fliken WS: fre, lö, sö Adèle (Lena) Alinder/ Ägare Ester Adèle	07:00 - 22:00 MÖJLIGA WS, hela dagen, som fred & lörd (bokning minst 2 timmar). Gå in under rubriken: WORKSHOPS och sedan fliken WS: fre, lö sö Adèle (Lena) Alinder/ Ägare Ester Adèle
10:30 - 11:45 Meditativ Hathayoga Jim Sandlund	11:30 - 12:45 Ashtanga Mix Bengt Johansson	10:00 - 11:30 Noon Yoga Amanda Wärrff		09:00 - 22:00 MÖJLIGA WS, från kl 9, (bokning minst 2 timmar). Gå in under rubriken: WORKSHOPS och sedan fliken WS: fre, lö, sö Adèle (Lena) Alinder/ Ägare Ester Adèle		
15:30 - 17:00 Mjuk Hathayoga Anette Follinger	16:15 - 17:15 MAN Yoga Fredrik Binette	17:30 - 18:30 Förberedelse klass Frida-Lo Vikman	15:30 - 17:00 Yoga för bensköra & andra Tirild Oftedal	17:30 - 19:00 FUR-Gravidyoga Sara Karlsdotter Huss		
17:30 - 19:00 Kundalini Energi Zoran Lovrencic	17:30 - 19:00 Sivananda Hatha Fredrik Binette	18:30 - 20:45 Medial Cirkel, jämna veckor, kurs om Lymfsystemet ojämnt Frida-Lo Vikman	19:15 - 21:00 Hatha med fokus på ryggen Tirild Oftedal			
19:15 - 21:00 Ljuvlig Yinyoga Tina Lindgren	19:15 - 21:00 Embodied Yin TM Katinka Peterson					