

Gravidyoga

Yogaövningar som ger dig styrka, god kondition och håller hela kroppen i form under denna period av förändring.

Mamma/baby yoga

En mysig stund för både mamma och bebis.

Barnyoga 4-6 och 7-10 år

Vi leker fram rörelser och olika andningsövningar anpassade efter barnens förmåga.

Yogastudio/massage/coaching/shop

Noma Stockholm, Danderydsgatan 2, Östermalm.
t. 0708-487872, info@nomastockholm.se www.nomastockholm.se

Yogaschema HT 2009

HT 2009	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.00-08.00		Morgonyoga Kl. 07.30-08.30			Morgonyoga Kl. 07.30-08.30
08.00-09.00		Magda			Elin (start 1 okt.)
09.00-10.00					
10.00-11.00	Yoga 60+ Kl. 10.00-11.15 Magda		Yoga 60+ Kl. 10.00-11.15 Magda		Mamma/ barn Kl. 10.00-11.00 Gabi
11.00-12.00					
12.00-13.00	Lunchyoga Kl. 12.00-13.00 Magda		Lunchyoga Kl. 12.00-13.00 Magda		
13.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-16.00		Barnyoga 4-6 år Kl. 15.30-16.15 Gabi			
16.00-17.00		Barnyoga 7-10 Kl. 16.45-17.30 Gabi		Tonårsyoga Kl. 16.00-17.15 Elin (start 1 okt.)	
17.00-18.00	Kvällsyoga Kl. 17.30-18.45 Magda		Pilates Kl. 17.45-18.45 Magda	Yoga Kl. 17.30-18.45 Elin (Start 1 okt.)	
18.00-19.00		Gravidyoga Kl. 18.00-19.00 Magda			
19.00-20.00	Yoga Kl. 19.15-20.45 (Start 1 okt.)	Nybörjaryoga Kl. 19.15-20.45 Magda	Kvällsyoga Kl. 19.15-20.45 Magda	Yoga Kl. 19.15-20.45 (Start 1 okt.)	
20.00-21.00					
21.00-22.00					

Barnyoga 4-6 år Tisd. kl.15.30-16.15 **7-10 år** tisd. kl.16.45-17.30
Gravidyoga tisd. kl. 18.00-19.00 **Mamma/baby** fre. kl. 10.00-11.00
 För mer info, bokning och priser gå in på www.nomastockholm.se