Shaktan viikko-ohjelma

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9.00–10.30 Viyayama & Tasapainottava 1,5 h	**7.45–8.45** Tasapainottava 1 h		**7.45–8.45** Danda flow 1 h	**7.45–8.45** Tasapainottava 1 h	**9.30–11.00** Upa asana 1,5 h	**11.00–13.00** Eteentaivutus & Tasapainottava 2 h
	8.45–9.15 * Pranayama & bandha 30 min	**10.30–11.30** Lounasjooga 1 h	**8.45–9.15** * Pranayama & bandha 30 min		**11.15–12.45** Tasapainottava & pranayama 1,5 h	
17.00–18.30 Danda flow & Tasapainottava 1,5 h	**17.00–18.30** INTROTUNTI 1,5 h	**17.00–18.30** Viyayama & Tasapainottava 1,5 h	**17.00–18.30** Aurinkotervehdys & Tasapainottava 1,5 h	**17.00–19.00** Viyayama & Tasapainottava 2 h		**17.15–17.45** Intro II 30 min
17.30–19.00 Tasapainottava 1,5 h	**17.15–19.15** Eteentaivutus & Tasapainottava 2 h	**17.30–19.00** Tasapainottava 1,5 h	**17.30–18.30** Tasapainottava 1 h	**17.30–18.30** Tasapainottava 1 h		**18.15–19.45** INTROTUNTI 1,5 h
	19.00–20.00 Tasapainottava 1 h					**18.00–20.00** Tasapainottava 2 h

KEVÄT 2020

* merkityt Pranayama & bandha -tunnit: osallistuttava myös edeltävälle tunnille

Shakta
joogakoulu