

Shaktan kesätuntien aikataulu

MA

9.00 - 10.30

Viyayama +
Tasapainottava 1,5h

TI

10.30 - 11.30

Lounasjooga
1h

KE

17.00 - 18.30

Danda flow +
Tasapainottava 1,5h

TO

17.00 - 18.30

Aurinkotervehdys +
Tasapainottava 1,5h

PE

8.30 - 9.30

Tasapainottava
1h

LA

11.15 - 12.45

Tasapainottava +
Pranayama 1,5h

SU

11.00 - 13.00

Eteentaivutus +
Tasapainottava
2h

17.00 - 18.30

Introtunti 1,5h

17.15 - 19.15

Eteentaivutus +
Tasapainottava
2h

17.00 - 19.00

Viyayama +
Tasapainottava
2h

17.30 - 19.00

Tasapainottava
1,5h

18.00 - 20.00

Tasapainottava
2h