

Shaktan kesätuntien aikataulu

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

8.30 - 9.30

Tasapainottava
1h

10.30 - 11.30

Lounasjooga
1h

11.15 - 12.45

Tasapainottava +
Pranayama 1,5h

17.00 - 18.30
Tasapainottava
1,5h

17.00 - 18.30
Introtunti 1,5h

17.00 - 18.30
Danda flow +
Tasapainottava 1,5h

17.00 - 18.30
Aurinkotervehdys +
Tasapainottava 1,5h

17.00 - 19.00
Viyayama +
Tasapainottava
2h

17.15 - 19.15
Eteentaivutus +
Tasapainottava
2h

18.00 - 20.00
Tasapainottava
2h