

Shaktan viikko-ohjelma 11.8. alkaen

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9.00 - 10.30 Viyayama + Tasapainottava 1,5h			7.45 - 8.45 Tasapainottava 1h *	7.45 - 8.45 Tasapainottava 1h		
		10.30 - 11.30 Lounasjooga	8.45 - 9.15 Pranayama & Bandha 30min * **		11.00 - 12.30 Tasapainottava + Pranayama &	11.00 - 13.00 Eteentaivutus + Tasapainottava 2h *
				13.00 - 14.30 Tasapainottava 1,5h *	14.00 - 15.30 Vaihtuva erikoistunti 1,5h ***	
17.00 - 18.30 Danda flow + Tasapainottava 1,5h	17.00 - 18.30 Introtunti 1,5h	17.00 - 18.30 Viyayama + Tasapainottava 1,5h	17.00 - 18.30 Aurinkotervehdys + Tasapainottava 1,5h	17.00 - 19.00 Viyayama + Tasapainottava 2h		17.15 - 17.45 Intro II 30min
17.30 - 19.00 Tasapainottava 1,5h	17.15 - 19.15 Eteentaivutus + Tasapainottava 2h	17.30 - 19.00 Danda flow + Tasapainottava 1,5h	17.30 - 18.30 Tasapainottava 1h			18.00 - 20.00 Tasapainottava 2h
	19.00 - 20.00 Tasapainottava 1h					18.15 - 19.45 Introtunti 1,5h

Kahdella tähdellä (**) merkitylle tunnille osallistuminen edellyttää edeltävälle tunnille osallistumista.

Kolmella tähdellä (***) merkityn tunnin sisältö vaihtelee viikottain seuraavien tuntien välillä: **Upasana** | **5 x Danda flow + TP**
TP + Matrka nyasa | **12 x Aurinkotervehdys**

Voimassa 11.8. - 31.12.2020.
Tähdellä (*) merkityt tunnukset tulevat ohjelmaan 1.9. alkaen.