Shaktan viikko-ohjelma Kalasatamassa

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
		10.30 - 11.30 Lounasjooga				
12.00 - 13.30 Viyayama + Tasapainottava 1,5h				**13.00 - 14.30** Tasapainottava 1,5h *	**11.00 - 12.30** Tasapainottava + Pranayama &	**11.00 - 13.00** Eteentaivutus + Tasapainottava 2h *
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	**17.30 - 19.30** 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

Shakta
joogakoulu