

# YULSCHEMA 2023/2024

Yogayama Östermalm

**Gäller 23/12 2023-14/1 2024**

*Studion håller stängt följande datum:  
24/12, 25/12, 26/12 och 1/1*

## LÖRDAG 23/12

09:00-10:15  
Hatha 1 75 min  
Sofia Hertz

10:30-12:00  
Vinyasa 2-3 90 min  
Charlotte Fredriksson

12:15-13:30  
Yulklass 75 min  
Sandra Lones

13:45-15:15  
Yuleyin 90 min  
Sandra Lones

—  
Öppettider  
Reception & Butik  
08:30-15:30

BodyBuddy Café  
Stängt

## SÖNDAG 24/12

J  
U  
L  
A  
F  
T  
O  
N

Stängt

God Jul!

**v.51**

MÅNDAG 25/12	TISDAG 26/12	ONSDAG 27/12	TORSDAG 28/12	FREDAG 29/12	LÖRDAG 30/12	SÖNDAG 31/12
J U L D A G E N	A N N A N D A G	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	09:00-10:15 Vinyasa Sofia Hertz	07:15-08:45 Ledd Primary (Ashtanga) David Fredriksson
		10:15-11:30 Hatha & Pranayama Sandra Janson	10:15-11:30 Yin & Chakrameditation Johanna Sundqvist	10:15-11:30 Hatha Sandra Lones	10:30-12:00 Yin Sofia Hellströmer —	09:00-10:15 Nyårsvinyasa Sandra Lones
Stängt	J U L	12:00-13:00 Vinyasa 60 min Kia Agerhem	12:00-13:00 Hatha Johanna Sundqvist	12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Czarnecki	Öppettider <b>Reception &amp; Butik</b> 08:30-12:00	10:30-11:15 Kirtan Sandra Lones
	Stängt	14:00-15:15 Vinyasa 2-3 Nathalie Czarnecki	14:15-15:15 Yin Sandra Lones	14:00-15:30 Yin Sofie Ringsten —	<b>BodyBuddy Café</b> Stängt	— Öppettider <b>Reception &amp; Butik</b> 08:30-11:30
		15:30-17:00 Yin Sofie Ringsten —	15:30-17:00 Vinyasa 2-3 Sandra Lones —	— Öppettider <b>Reception &amp; Butik</b> 07:30-15:30		<b>BodyBuddy Café</b> Stängt
		Öppettider <b>Reception &amp; Butik</b> 07:30-17:00	Öppettider <b>Reception &amp; Butik</b> 07:30-17:00	<b>BodyBuddy Café</b> 07:30-15:00 (köket stänger 14:00)		
		<b>BodyBuddy Café</b> 07:30-15:00 (köket stänger 14:00)	<b>BodyBuddy Café</b> 07:30-15:00 (köket stänger 14:00)			

Gott Nytt År!

v.52

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.

**MÅNDAG 1/1**

N  
Y  
Å  
R  
S  
D  
A  
G  
E  
N

**Stängt**

**TISDAG 2/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:00-11:15  
Yin  
Johanna Sundqvist

12:00-13:00  
Hatha  
Nathalie Czarnecki

16:00-17:30  
Vinyasa 2-3  
Sandra Lones

17:45-19:00  
Yin  
Sandra Lones

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-19:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**ONSDAG 3/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:15-11:30  
Hatha & Pranayama  
Victoria Veres

12:00-13:00  
Vinyasa  
Sofia Hertz

16:00-17:15  
Vinyasa 2-3  
Nathalie Czarnecki

17:30-19:00  
Yin  
Sofie Ringsten

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-19:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**TORSDAG 4/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:15-11:30  
Yin & Chakrameditation  
Johanna Sundqvist

12:00-13:00  
Hatha  
Johanna Sundqvist

16:15-17:15  
Yin  
Sandra Lones

17:30-19:00  
Vinyasa 2-3  
Sandra Lones

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-19:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**FREDAG 5/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:15-11:30  
Hatha  
Sandra Lones

12:00-13:00  
Vinyasa  
Nathalie Czarnecki

14:00-15:30  
Yin  
Sofie Ringsten

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-15:30

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**LÖRDAG 6/1**

09:00-10:15  
Hatha 1  
Sofia Hertz

10:30-12:00  
Vinyasa 2-3  
Charlotte Fredriksson

12:15-13:45  
Terapeutisk yoga  
& Restorative  
Carina Schütt

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
08:30-13:45

**BodyBuddy Café**  
Stängt

**SÖNDAG 7/1**

09:00-10:40  
Ledd Full Primary  
(Ashtanga)  
David Fredriksson

10:45-12:00  
Ledd Halv Primary  
(Ashtanga)  
David Fredriksson

12:15-13:30  
Hatha 1-2  
Carina Schütt

13:45-15:15  
Yin  
Annie Vartanian

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
08:30-15:15

**BodyBuddy Café**  
Stängt

**v.1**

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.

**MÅNDAG 8/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:00-11:15  
Hatha  
Nathalie

12:00-13:00  
Vinyasa  
Sofia Hertz

16:00-17:15  
Yin  
Sandra Janson

17:30-18:46  
Vinyasa 1-2  
Nathalie Czarnecki

17:30-19:30  
Mysore (Ashtanga)

19:00-20:00  
Hatha  
Anna Papas

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-20:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**TISDAG 9/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:00-11:15  
Yin  
Sandra Janson

12:00-13:00  
Hatha  
Nathalie Czarnecki

16:00-17:15  
Hatha 2-3  
Ratheesh Mani

17:30-18:45  
Vinyasa 2-3  
David Fredriksson

17:30-18:45  
Hatha 1  
Jenny Boström

19:00-20:30  
Yin  
Jenny Boström

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-20:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**ONSDAG 10/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:15-11:30  
Hatha/Pranayama  
Sandra Janson

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kia Agerhem

15:45-17:00  
Restorative & Reiki  
Kia Agerhem

17:15-18:30  
Vinyasa 1-2  
Sofia Hertz

17:30-19:30  
Mysore (Ashtanga)

18:45-20:00  
Yin  
Ratheesh Mani

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-20:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**TORSDAG 11/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:15-11:30  
Yin & Chakrameditation  
Johanna Sundqvist

12:00-13:00  
Hatha  
Johanna Sundqvist

16:00-17:00  
Yin  
Sandra Lones

17:15-18:45  
Vinyasa 2-3  
Sandra Lones

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-18:45

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**FREDAG 12/1**

06:00-09:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

10:15-11:30  
Yoga Core  
Katarina Roger

12:00-13:00  
Vinyasa  
Nathalie Czarnecki

13:30-14:45  
Hatha  
Sandra Lones

15:00-16:55  
Restorative  
Sandra Janson

16:00-18:00  
Mysore (Ashtanga)

17:00-18:00  
Hatha  
Sandra Janson

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
07:30-18:00

**BodyBuddy Café**  
07:30-15:00  
(köket stänger 14:00)

**LÖRDAG 13/1**

09:00-10:15  
Hatha 1  
Sofia Hertz

10:30-12:00  
Vinyasa 2-3  
Charlotte Fredriksson

12:15-13:45  
Terapeutisk yoga  
& Restorative  
Carina Schütt

14:00-15:15  
Breathwork  
& Meditation  
Guy Powiecki

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
09:30-14:45

**BodyBuddy Café**  
Stängt

**SÖNDAG 14/1**

09:00-10:40  
Ledd Full Primary  
(Ashtanga)  
David Fredriksson

10:45-12:00  
Ledd Halv Primary  
(Ashtanga)  
David Fredriksson

12:15-13:30  
Hatha 1-2  
Isabelle Bonnevier

13:45-15:15  
Yin  
Annie Vartanian

—  
Öppettider  
**Reception & Butik**  
08:30-15:15

**BodyBuddy Café**  
Stängt

Nästa vecka börjar  
det ord. schemat!

v.2

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.