



YULSCHEMA 2024/2025

Yogayama Östermalm

Gäller 16/12 2024-12/1 2025

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

*info@yogayama.se
08-660 88 60*

MÅNDAG 16/12	TISDAG 17/12	ONSDAG 18/12	TORSDAG 19/12	FREDAG 20/12	LÖRDAG 21/12	SÖNDAG 22/12
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	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	09:00-10:15 Hatha Sofia Hertz	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:15-11:15 Hatha 2-3 Jonas Rådahl	07:00-08:00 Vinyasa Sandra Janson	07:00-08:15 Styrka & Smidighet Sandra Janson	07:00-08:00 Hatha Sofia Hellströmer	10:15-11:30 Yoga Core Jonas Rådahl	10:30-12:00 Vinyasa 2-3 Charlotte Fredriksson	10:45-12:00 Vinyasa Sandra Lones
12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	10:00-11:15 Yin Sandra Janson	10:15-11:45 Hatha & Pranayama Sara Granström	10:15-11:30 Hatha Sandra Janson	12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	12:30-13:30 Sound Journey Pauline Reibell	12:15-13:30 Hatha Sofia Hellströmer
16:00-17:00 Yin Kia Agerhem	12:00-13:00 PilatesYoga Annika Berger	12:00-13:00 Vinyasa 60 min Sandra Lones	12:00-13:00 Yoga Core Annika Berger	13:15-14:15 Hatha Sandra Lones	14:00-15:30 Yin Anna Linnea Hedelin	13:45-15:00 Yin Sofia Hellströmer
16:30-18:30 Mysore (Ashtanga)	12:00-13:00 Vinyasa Josefin Strid	16:00-17:15 Restorative Sofia Hellströmer	16:00-17:00 Yin Sofia Hellströmer	15:15-16:45 Restorative Sofia Hellströmer	Öppettider Reception & Butik 08:30-16:00	Öppettider Reception & Butik 10:00-16:00
17:15-18:30 Vinyasa Nathalie Czarnecki	16:00-17:15 Vinyasa 2-3 Sofia Hertz	17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	17:15-18:45 Vinyasa 2-3 Sandra Lones	—	BodyBuddy Café 10:00-16:00 (köket stänger 15:00)	BodyBuddy Café 10:00-16:00 (köket stänger 15:00)
Öppettider Reception & Butik 07:30-18:30	17:30-18:45 Hatha Anna Linnéa Hedelin	17:30-19:30 Mysore (Ashtanga)	—	Öppettider Reception & Butik 07:30-18:45	BodyBuddy Café 07:30-16:00 (köket stänger 15:00)	
BodyBuddy Café 07:30-16:00 (köket stänger 15:00)	19:00-20:15 Yin Anna Linnéa Hedelin	19:00-20:15 Yin Jennie Ekeström	BodyBuddy Café 07:30-16:00 (köket stänger 15:00)			
	Öppettider Reception & Butik 07:30-20:15	Öppettider Reception & Butik 07:30-20:15				
	BodyBuddy Café 07:30-16:00	BodyBuddy Café 07:30-16:00				

v.51

MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	J U L A F	J U L D A	A N N A N D	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	09:00-10:15 Hatha Anna Linnéa Hedelin	09:00 10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:15-11:30 Yin Jennie Ekeström	T O N	G E N	D A G	10:00-11:15 Hatha Anna Linnéa Hedelin	10:30-12:00 Yin Anna Linnéa Hedelin	10:45-12:00 Hatha Sofia Hellströmer
12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Czarnecki	Stängt God Jul!	Stängt	J U L	12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Czarnecki	12:00-13:30 Vinyasa 2-3 David Fredriksson —	12:15-13:30 Yin Sofia Hellströmer —
14:00-15:00 Yuleyin Sandra Lones			Stängt	14:00-15:30 Restorative Sofia Hellströmer —	Öppettider Reception & Butik 08:30-12:00	Öppettider Reception & Butik 08:30-13:30
15:15-16:30 Yulklass Nathalie Wahlberg —				Öppettider Reception & Butik 07:30-15:30	BodyBuddy Café Stängt	BodyBuddy Café Stängt
Öppettider Reception & Butik 07:30-17:00				BodyBuddy Café Stängt		
BodyBuddy Café Stängt						

v.52

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

MÅNDAG 30/12

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

10:15-11:30
Hatha
Anna Linnéa Hedelin

12:00-13:00
Yin
Anna Linnéa Hedelin

—
Öppettider
Reception & Butik
07:30-13:00

BodyBuddy Café
Stängt

TISDAG 31/12

07:15-08:45
Ledd Full Primary
(Ashtanga)
David Fredriksson

09:00-10:15
Nyårsvinyasa
Sandra Lones

10:30-11:15
Kirtan
Sandra Lones

—
Öppettider
Reception & Butik
08:30-11:30

BodyBuddy Café
Stängt

Gott Nytt År!**ONSDAG 1/1**

N
Y
Å
R
S
D
A
G
E
N

Stängt**TORSDAG 2/1**

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

10:15-11:30
Hatha
Carina Schütt

12:00-13:00
Yoga Core
Jonas Rådahl

16:00-17:00
Yin
Jennie Ekeström

17:15-18:30
Vinyasa 2-3
Nathalie Czarnecki

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

BodyBuddy Café
Stängt

FREDAG 3/1

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

10:00-11:15
Hatha
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

14:00-15:30
Yin
Anna Linnéa Hedelin

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

BodyBuddy Café
Stängt

LÖRDAG 4/1

09:00-10:15
Hatha
Nathalie Czarnecki

10:30-12:00
Vinyasa 2-3
Nathalie Czarnecki

12:30-13:30
Sound Journey
Pouran Djampour

14:00-15:30
Yin
Anna Linnéa Hedelin

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

BodyBuddy Café
Stängt

SÖNDAG 5/1

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

10:45-12:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

12:15-13:30
Hatha
Anna Linnéa Hedelin

13:45-15:00
Yin
Anna Linnéa Hedelin

—
Öppettider
Reception & Butik
08:30-15:00

BodyBuddy Café
Stängt

v.1

MÅNDAG 6/1

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

10:15-11:30
Hatha
Sandra Janson

12:00-13:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

13:15-14:30
Yin
Jennie Ekeström

—
Öppettider
Reception & Butik
07:30-14:30

BodyBuddy Café
Stängt

TISDAG 7/1

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

07:00-08:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

10:00-11:15
Yin
Sandra Janson

12:00-13:00
PilatesYoga
Annika Berger

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

17:30-18:45
Hatha
Anna Linnéa Hedelin

19:00-20:15
Yin
Anna Linnéa Hedelin

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

BodyBuddy Café
07:30-16:00
(köket stänger 15:00)

ONSDAG 8/1

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

07:00-08:00
Styrka & Smidighet
Sandra Janson

10:15-11:45
Hatha & Pranayama
Sara Granström

12:00-13:00
Vinyasa
Sandra Janson

16:00-17:15
Restorative
Sofia Hellströmer

17:30-18:45
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

17:30-19:30
Mysore (Ashtanga)

19:00-20:15
Yin
Jennie Ekeström

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

BodyBuddy Café
07:30-16:00

TORSDAG 9/1

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

07:00-08:00
Vinyasa
Sandra Janson

10:15-11:30
Hatha
Sandra Janson

12:00-13:00
Yoga Core
Annika Berger

16:00-17:00
Sound Journey
Pouan Djampour

17:15-18:45
Vinyasa 2-3
Nathalie Czarnecki

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

BodyBuddy Café
07:30-16:00
(köket stänger 15:00)

FREDAG 10/1

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

10:15-11:30
Hatha
Sandra Janson

12:00-13:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

13:15-14:15
Hatha
Nathalie Czarnecki

15:15-16:45
Restorative
Sofia Hellströmer

—
Öppettider
Reception & Butik
07:30-17:00

BodyBuddy Café
07:30-16:00
(köket stänger 15:00)

LÖRDAG 11/1

09:00-10:15
Hatha
Carina Schütt

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

12:30-13:30
Mjuk Hatha & Meditation
Anna Linnéa Hedelin

14:00-15:30
Yin
Anna Linnéa Hedelin

—
Öppettider
Reception & Butik
08:30-16:00

BodyBuddy Café
10:00-15:00
(köket stänger 14:00)

SÖNDAG 12/1

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

10:45-12:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

12:15-13:30
Hatha
Anna Linnéa Hedelin

13:45-15:00
Yin
Anna Linnéa Hedelin

—
Öppettider
Reception & Butik
08:30-15:00

BodyBuddy Café
10:00-15:00
(köket stänger 14:00)

**Nästa vecka börjar
det ord. schemat!**

v.2