

SOMMARSHEMA 2025

Yogayama Östermalm

Gäller 9/6-17/8

Sommarstängt 21/7-3/8 (v.30 & v.31)

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



MÅNDAG 9/6	TISDAG 10/6	ONSDAG 11/6	TORSDAG 12/6	FREDAG 13/6	LÖRDAG 14/6	SÖNDAG 15/6
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	09:30-11:00 Hatha Sofia Hertz	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:15-11:15 Hatha 2-3 Jonas Rådahl	10:00-11:15 Yin Sandra Janson	09:00-10:00 Yin Sandra Janson	10:15-11:30 Hatha Sandra Janson	10:00-11:15 YogaCore Jonas Rådahl	11:00-12:15 Vinyasa Charlotte Fredriksson	10:45-12:00 Vinyasa 2-3 David Fredriksson
12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	12:00-13:00 PilatesYoga Annika Berger	10:15-11:30 Hatha & Pranayama Sandra Janson	12:00-13:00 Yoga Core Annika Berger	12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	13:15-14:30 Yin Carina Schütt	12:15-13:30 Hatha Anna Linnea Hedelin
16:15-17:15 Yin Jonas Rådahl	16:00-17:00 Yin Anna Linnea Hedelin	12:00-13:00 Vinyasa Sofia Hertz	16:15-17:15 Yin Lärare	15:15-16:45 Restorative Lärare		13:45-15:00 Yin Anna Linnea Hedelin
16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	15:30-18:30 Self practice Ej lärlarledd	16:00-17:15 Restorative Sofia Hellströmer	15:30-18:30 Self practice Ej lärlarledd	16:00-18:00 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson		
	17:15-18:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	17:30-18:45 Vinyasa Charlotte Fredriksson			
		17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Wahlberg				



v.24

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

MÅNDAG 16/6	TISDAG 17/6	ONSDAG 18/6	TORSDAG 19/6	FREDAG 20/6	LÖRDAG 21/7	SÖNDAG 22/6
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Jonas Höglund	M I D S O M M A R A F T O N	M I D S O M M A R D A G E N	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:15-11:15 Hatha 2-3 Jonas Rådahl	10:00-11:15 Yin Sandra Janson	09:00-10:00 Yin Carina Schütt	10:15-11:30 Hatha Anna Linnea Hedelin			11:00-12:15 Hatha Anna Linnea Hedelin
12:00-13:00 Vinyasa Jonas	12:00-13:00 PilatesYoga Annika Berger	10:15-11:30 Hatha & Pranayama Carina Schütt	12:00-13:00 Yoga Core Annika Berger			12:30-13:30 Yin Anna Linnea Hedelin
16:15-17:15 Yin Jonas Rådahl	16:00-17:00 Yin Anna Linnea Hedelin	12:00-13:00 Vinyasa Sofia Hertz				
16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	15:30-18:30 Self practice Ej lärarledd	16:00-17:15 Restorative Sofia Hellströmer		Stängt	Stängt	
17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	17:15-18:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson				
		17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki				



v.25

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

MÅNDAG 23/6	TISDAG 24/6	ONSDAG 25/6	TORSDAG 26/6	FREDAG 27/6	LÖRDAG 28/6	SÖNDAG 29/6
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	09:30-10:45 Hatha Nathalie Czarnecki	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:15-11:15 Hatha 2-3 Jonas Rådahl	10:00-11:15 Yin Sandra Janson	09:00-10:00 Yin Sandra Janson	10:15-11:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	10:00-11:15 YogaCore Jonas Rådahl	11:00-12:30 Vinyasa Charlotte Fredriksson	10:45-12:00 Vinyasa 2-3 David Fredriksson
12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	12:00-13:00 PilatesYoga Annika Berger	10:15-11:30 Hatha & Pranayama Sandra Janson	12:00-13:00 Yoga Core Annika Berger	12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	13:15-14:30 Yin Carina Schütt	12:15-13:30 Hatha Anna Linnea Hedelin
16:15-17:15 Yin Jonas Rådahl	16:00-17:00 Yin Anna Linnea Hedelin	12:00-13:00 Vinyasa Sofia Hertz	16:15-17:15 Yin Jonas Rådahl	13:30-16:30 Self practice Ej lärarledd		13:45-15:00 Yin Anna Linnea Hedelin
16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	15:30-18:30 Self practice Ej lärarledd	16:00-17:15 Restorative Sofia Hellströmer	15:30-18:30 Self practice Ej lärarledd	15:00-16:30 Restorative Sofia Hellströmer		
17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	17:15-18:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	17:30-18:45 Vinyasa Jonas Rådahl			
		17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki				



v.26

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

MÅNDAG 30/6	TISDAG 1/7	ONSDAG 2/7	TORSDAG 3/7	FREDAG 4/7	LÖRDAG 5/7	SÖNDAG 6/7
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Alicia Sang-Yeon Ahn	09:30-10:45 Hatha Anna Papas	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) Alicia Sang-Yeon Ahn
10:15-11:15 Hatha Nathalie Czarnecki	10:00-11:15 Yin Lärare	10:15-11:30 Hatha & Pranayama Carina Schütt	10:15-11:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	10:00-11:15 Yoga Core Nathalie Wahlberg	11:00-12:15 Vinyasa Pauline Reibell	10:45-12:00 Vinyasa 2-3 Lärare
12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Wahlberg	12:00-13:00 Hatha Nathalie Czarnecki	12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Wahlberg	12:00-13:00 Hatha Nathalie Czarnecki	12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Wahlberg	13:15-14:30 Yin Carina Schütt	12:15-13:30 Hatha Anna Linnea Hedelin
16:15-17:15 Yin Charlotte Fredriksson	16:00-17:00 Yin Anna Linnea Hedelin	16:00-17:15 Restorative Sofia Hellströmer	16:15-17:15 Yin Anna Papas	13:30-16:30 Self practice Ej lärarledd		13:45-15:00 Yin Anna Linnea Hedelin
16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	15:30-18:30 Self practice Ej lärarledd	16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	15:30-18:30 Self practice Ej lärarledd	15:00-16:30 Yin & Restorative Anna Linnea Hedelin		
17:30-18:45 Hatha Nathalie Czarnecki	17:15-18:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Wahlberg			



v.27

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

MÅNDAG 7/7	TISDAG 8/7	ONSDAG 9/7	TORSDAG 10/7	FREDAG 11/7	LÖRDAG 12/7	SÖNDAG 13/7
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Alicia Sang-Yeon Ahn	09:30-10:45 Hatha Nathalie Czarnecki	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) Pauline Reibell
10:15-11:15 Hatha 2-3 Jonas Rådahl	10:00-11:15 Yin Jonas Rådahl	10:15-11:30 Hatha & Pranayama Carina Schütt	10:15-11:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	10:00-11:15 Yoga Core Lärare	11:00-12:15 Vinyasa Pauline Reibell	10:45-12:00 Vinyasa 2-3 Pauline Reibell
12:00-13:00 Vinyasa Jonas Rådahl	12:00-13:00 Hatha Anna Papas	12:00-13:00 Vinyasa Lärare	12:00-13:00 Hatha Nathalie Czarnecki	12:00-13:00 Vinyasa Lärare	13:15-14:30 Yin Carina Schütt	12:15-13:30 Hatha Carina Schütt
16:15-17:15 Yin Jonas Rådahl	16:00-17:00 Yin Anna Linnea Hedelin	16:00-17:15 Yin Jonas Rådahl	16:00-17:00 Yin Jonas Rådahl	13:30-16:30 Self practice Ej lärlarledd		13:45-15:00 Yin Carina Schütt
16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) Alicia Sang-Yeon Ahn	15:30-18:30 Self practice Ej lärlarledd	16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) Alicia Sang-Yeon Ahn	15:30-18:30 Self practice Ej lärlarledd	15:00-16:30 Yin & Restorative Anna Linnea Hedelin		
17:30-18:45 Vinyasa Lärare	17:15-18:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	17:15-18:30 Vinyasa Jonas Rådahl			



v.28

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

MÅNDAG 14/7	TISDAG 15/7	ONSDAG 16/7	TORSDAG 17/7	FREDAG 18/7	LÖRDAG 19/7	SÖNDAG 20/7
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Pauline Reibell	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Alicia Sang-Yeon Ahn	09:30-10:45 Hatha Nathalie Czarnecki	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) Pauline Reibell
10:15-11:15 Hatha Nathalie Czarnecki	10:00-11:15 Yin Anna Linnea Hedelin	10:15-11:30 Hatha & Pranayama Carina Schütt	10:15-11:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	10:00-11:15 YogaCore Nathalie Czarnecki	11:00-12:15 Yin Carina Schütt	11:00-12:15 Hatha Anna Linnea Hedelin
12:00-13:00 Vinyasa Pauline Reibell	12:00-13:00 Hatha Anna Linnea Hedelin	12:00-13:00 Vinyasa Pauline Reibell	12:00-13:00 Yin Anna Linnea Hedelin	12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Czarnecki		12:30-13:45 Yin Anna Linnea Hedelin
13:30-14:45 Yin Anna Linnea Hedelin	13:30-14:45 Vinyasa Pauline Reibell	13:30-14:45 Yin Anna Linnea Hedelin	13:30-14:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	13:30-14:45 Yin & Restorative Anna Linnea Hedelin		

SOMMARSTÄNGT

Studion öppnar
igen måndag den 4/8

v.29

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

MÅNDAG 4/8	TISDAG 5/8	ONSDAG 6/8	TORSDAG 7/8	FREDAG 8/8	LÖRDAG 9/8	SÖNDAG 10/8
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	09:30-10:45 Hatha Nathalie Czarnecki	09:00-10:40 Ledd Full Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:15-11:15 Hatha Nathalie Czarnecki	10:00-11:15 Yin Annika Berger	09:00-10:00 Yin Carina Schütt	10:15-11:30 Hatha Annika Berger	10:00-11:15 YogaCore Lärare	11:00-12:15 Vinyasa David Fredriksson	10:45-12:00 Vinyasa 2-3 David Fredriksson
12:00-13:00 Vinyasa Nathalie Czarnecki	12:00-13:00 PilatesYoga Annika Berger	10:00-11:15 Hatha & Pranayama Carina Schütt	12:00-13:00 Yoga Core Annika Berger	12:00-13:00 Vinyasa Lärare	13:15-14:30 Yin Carina Schütt	12:15-13:30 Hatha Sofia Hellströmer
16:15-17:15 Yin Sofia Hellströmer	16:00-17:00 Yin Anna Linnea Hedelin	12:00-13:00 Vinyasa Lärare	16:15-17:15 Yin Sofia Hellströmer	13:30-16:30 Self practice Ej lärlarledd		13:45-15:00 Yin Sofia Hellströmer
16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	16:00-18:00 Self practice Ej lärlarledd	16:00-17:15 Restorative Sofia Hellströmer	16:00-18:00 Self practice Ej lärlarledd	15:00-16:15 Yin & Restorative Carina Schütt		
17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki	17:15-18:30 Hatha Anna Linnea Hedelin	16:45-18:45 Mysore (Ashtanga) David Fredriksson	17:30-18:30 Vinyasa Nathalie Czarnecki			
		17:30-18:45 Vinyasa Nathalie Czarnecki				

MÅNDAG 11/8

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

10:15-11:15
Hatha 2-3
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa
Jonas Rådahl

16:15-17:15
Yin
Jonas Rådahl

16:45-18:45
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

17:30-18:45
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

TISDAG 12/8

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

10:00-11:15
Yin
Sandra Janson

12:00-13:00
YogaPilates
Annika Berger

16:00-17:00
Yin
Sofia Hellströmer

16:30-18:30
Self practice
Ej lärarledd

17:15-18:30
Hatha
Sofia Hellströmer

ONSDAG 13/8

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

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

12:00-13:00
Vinyasa
Lärare

16:00-17:15
Restorative
Sofia Hellströmer

17:30-19:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

17:30-18:45
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

TORSDAG 14/8

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

10:15-11:30
Hatha
Sandra Janson

12:00-13:00
Yoga Core
Annika Berger

16:15-17:15
Yin
Jonas Rådahl

17:30-18:45
Vinyasa
Jonas Rådahl

FREDAG 15/8

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

10:00-11:15
YogaCore
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa
Jonas Rådahl

13:30-16:30
Self practice
Ej lärarledd

15:15-16:45
Yin & Restorative
Sandra Janson

LÖRDAG 16/8

09:15-10:30
Hatha
Sofia Hertz

11:00-12:30
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

14:00-15:15
Yin
Anna Papas

SÖNDAG 17/8

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

10:45-12:00
Vinyasa 2-3
David Fredriksson

12:15-13:30
Hatha
Anna Papas

13:45-15:00
Yin
Anna Papas

**Nästa vecka börjar
höstschemat!**

**v. 33**

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