

SCHEMA YOGASTUDIO HÖST 2026

MÅNDAGAR

09.00 SENIOR YOGA 45
10.00 SENIOR YOGA 75
17.00 YINYOGA 60
18.15 SOULFLOW 60
19.30 YINYOGA & YOGANIDRA 60

TISDAGAR

06.30 LES MILLS PILATES 45
09.55 SENIORYOGA 45
09.55 SOFT FLOW 45
17.00 SLOW VINYASA 60
18.05 YINYOGA 60
19.15 ATLETISK YOGA 60

ONSDAGAR

08.30 SENIOR PILATES 45
17.00 YINYOGA 45
17.50 SOMA MOVE 45
18.45 LES MILLS PILATES 45

TORSDAGAR

09.15 SENIOR YOGALATES 45
16.45 YINYOGA RESTORE 75
18.10 YOGA FLOW 45
18.10 LES MILLS SHAPES 45 (JORDSALEN)
19.00 BODYBALANCE 45

FREDAGAR

06.15 POWER FLOW 45

LÖRDAGAR

09.00 BODYBALANCE 60
10.10 SENSINGYOGA 60
10.10 LES MILLS SHAPES 45 (METALLASALEN)

SÖNDAGAR

09.00 LES MILLS PILATES 45
10.00 YOGA FLOW & NIDRA 75
17.00 BREATHWORK 40
17.45 YINYOGA RESTORE 60



yoga
ENDORFIN

KLASSBESKRIVNINGAR

ATLETISK YOGA

Denna klass är speciellt anpassad för dig som är nyfiken på yoga som en del av din övriga träning. Vill du få en bättre och mer ekonomisk löpstil? Komma djupare i din knäböj? Utveckla din golfsving? Oavsett – med yoga som komplement kommer du att bli både starkare och rörligare i din idrott eller fokusområde. Nu tänker du kanske att Jag är för stel för yoga, så det är inget för mig – men det är precis tvärtom. Du kommer få ökad smidighet, bättre hållning och bättre balans. Genom att lära dig att andas rätt kan du ytterligare utveckla din prestation i övrig träning. Det blir svettigt och utmanande, roligt och givande!

BODYBALANCE™

En blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Kom ner i varv samtidigt som kombinationen av teknik och rörelse ger dig ett fysiskt träningspass för hela kroppen. Du fokuserar på andning samtidigt som du tränar styrka, balans och rörlighet i ett lugnt tempo.

LES MILLS PILATES™

Klassen återskapar traditionell pilates till en spännande och ny upplevelse med unik musik, vacker koreografi och stödjande coachning vilket tar upplevelsen till en helt ny nivå. Långsamma, enkla rörelser som stärker magmuskler, höfter, rumpa, och rygg.

LES MILLS SHAPES™

Lågintensiv styrketräning som kombinerar element från Pilates, barre och power yoga. Fokus på små, kontrollerade rörelser och upprepningar för att isolera och stärka musklerna i hela kroppen. Träningen är utformad för att vara skonsam mot lederna samtidigt som den ger högintensiv styrketräning.

SENSING YOGA

Sensing Yoga är en lugn, mjuk och behaglig yogaform helt utan lingeringar eller korrigeringar där vi utgår från sättet vi naturligt betar oss i rörelse och i vila. Vi använder oss av metoder som bl.a. gungningar och lirkade rörelser i våra positioner för att nysta upp vår bindväv likt ett spindelnät. Resultatet blir att kroppen effektivare hanterar bortförsel av slagg i kroppen samt dämpar inflammationer som är grund till mycket smärta och stelheter. Främst sittande eller liggande positioner men ibland stående och vi använder oss av matta och filt.

SENIOR YOGA

En avstressande och samlande yogaklass för dig senior med fokus på att bli smidigare, få bättre balans och en möjlighet till mental avslappning. Du lämnar vår vackra yogastudio med både ett extra lugn och med en upplyft känsla.

SOMA MOVE®

Ett konstant flöde av rörelsemönster med fokus på att arbeta med kroppen som en enhet. Vi kombinerar rytm, andning, intensitet, glöd och gymnastiska övningar.

VINYASA/FLOW/POWER

Kraftfull och mer fysisk yoga där vi samordnar andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner. En klass för dig som vill ha en omväxlande och fysiskt utmanande yoga med lite lekfullhet. Ett bra sätt att få igång värme och energi i kroppen samt både stretcha och stärka musklerna.

RESTORATIVE & NIDRA

En meditativ och terapeutisk form av yoga som handlar om att slappna av och skapa återhämtning – fysiskt, mentalt och själsligt. Denna klass går ut på att låta kropp och sinne få vila och återhämta sig och utförs genom mjuka, stilla, avslappnande, liggande och/eller sittande positioner.

BREATHWORK

Hitta kraften i andetaget med närvaro, fokus och total återhämtning – kom och upplev hur kraftfullt det är att andas rätt. I denna djupt avslappnande breathwork-klass guidas du genom enkla tekniker som frigör stress, ökar energin och skapar mental klarhet för vardagslivet! Perfekt för dig som vill komma ner i varv, tanka ny kraft och känna dig mer närvarande – oavsett tidigare erfarenhet. Kom, andas, och lämna passet som en lättare version av dig själv!

YINYOGA

En lugn typ av yoga och fokuserar på bindvävnad, leder och ligament. YinYogan är en återhämtande och terapeutisk yogastil som handlar om att ge sig hän och släppa taget för att stilla kropp och sinne. Alla övningar utförs på golvet med avslappnade muskler och positionerna hålls i 3–5 minuter.