













HOT YOGA STOCKHOLM

Hos oss behöver du inte boka plats till klasserna utan bara dyka upp när det passar dig. Vi öppnar 30 minuter före klass och stänger 10 minuter före klass. Ändringar i schemat kan ske under helgdagar, skollov och semestertider. Mer info om klasserna finns på vår webbplats. Detta är ett översiktschema. Ladda ner MBO-appen för aktuellt schema eller gå till vår webbplats under "Schema". SCROLLA NER på sidan, använd FIND A CLASS funktionen för att se exakta tider på specifika dagar.

Våra klasser

-  Bikram Hot Yoga
-  Bikram Hot Yoga Variation
-  Silent Bikram Hot Yoga
-  Hot Hatha
-  Hot Hatha Flow - Intermediate
-  Hot Core
-  Warm Vinyasa Krama
-  Warm Vinyasa Krama - Intermediate
-  Warm Slow Flow
-  Andning och meditation

Dag / Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00 - 08.00	07.00 - 08.00 ● BHY 60min		06.45 - 08.00 ● BHY 75min		06.45 - 08.00 ● WVKI/HHFI 75min		
08.00 - 09.00	09.30 - 11.00 ● WVK 90min	9.30 - 10.45 ● BHY 75min		9.30 - 10.45 ● HH 75min		8.30 - 10.00 ● WVK/HH 90min	
10.00 - 11.00						10.30 - 11.30 ● BHY 60min	10.00 - 11.30 ● BHY 90min
12.00 - 13.00	12.00 - 13.00 ● BHYV 60min	12.00 - 12.45 ● HC 45 min	12.00 - 13.15 ● WVK 75min	12.00 - 13.00 ● BHY 60 min	12.00 - 13.00 ● HH 60 min		12.45 - 13.30 ● HC 45 min
14.00 - 15.00						14.00 - 15.15 ● BHY 75min	14.00 - 15.00 ● BHY 60min
16.00 - 17.00	17.00 - 18.15 ● HH 75min	16.30 - 17.45 ● WVK / HH 75min	17.00 - 18.00 ● BHY 60min	16.30 - 17.15 ● HC 45min 17.45 - 19.00 ● HH 75 min	17.00 - 18.30 ● SBHY/BHY 90 min		16.00 - 17.00 ● WSF 60min
18.00 - 19.00	19.00 - 20.00 ● BHY 60min	18.15 - 19.30 ● BHYV/BHY 75min	18.30 - 20.00 ● WVKI / HHFI 90min	19.30 - 20.30 ● BHY 60min			
20.00 - 21.00		20.00 - 21.00 ● BHY el 20.00 - 21.45 ● AND/MED 45 min					