HOLMESTRAND YOGA

Timeplan *høst 2026*

Påmelding i Punchpass
holmestrandyoga.no

Mandag

- 08.30–09.30
  Yin & Yang
  60 min · Hanne Britt
- 17.45–19.15
  Ashtanga Yoga
  75–90 min · Beate
- 19.30–20.45
  Yin Yoga
  75 min · Hanne Britt

Tirsdag

- 11.00–12.00
  Barselyoga
  60 min · Mari
  Kurs
- 17.30–19.00
  Hatha Yoga
  90 min · Linda
- 19.15–20.15
  Yoga for kreft-overlevere
  60 min · Linda
  Kurs

Onsdag

- 08.30–09.30
  Myk Hatha Yoga
  60 min · Linda
- 18.00–19.15
  Ashtanga Intro
  75 min · Beate
  Kurs
- 19.30–20.45
  Ashtanga Yoga
  75 min · Erling

Torsdag

- 18.00–19.15
  Løp & Yoga
  75 min · Sandra og Beate
  Kurs
- 19.30–20.30
  Myk Yoga
  60 min · Beate

Fredag

- 08.30–09.30
  Ashtanga Basis
  60 min · Beate
- 17.30–18.30
  Fredagsrytmer
  60 min · Beate
  Siste fredag i mnd.

Lørdag

- 08.30–10.30
  Mysore / egenpraksis
  2 timer · Beate

Søndag

- 10.00–11.15
  Hatha & Yin
  75 min · Mari

Kurs med fast plass: Barselyoga · Ashtanga Intro · Løp & Yoga · Yoga for kreftoverlevere. Fredagsrytmer siste fredag i måneden.

● Morgen – myke klasser for alle nivåer ● Formiddag og kveld

Shalaen åpner 15 min før. Endringer og vikarer: se nettsiden.

Kleivbrottet 1, 3084 Holmestrand
+47 93 41 96 28 · beate@holmestrandyoga.no · @holmestrandyoga