











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

-  BHY **Bikram Hot Yoga**
-  BHYV **Bikram Hot Yoga Variation**
-  SBHY **Silent Bikram Hot Yoga**
-  HH **Hot Hatha**
-  HHFI **Hot Hatha Flow - Intermediate**
-  WVK **Warm Vinyasa Krama**
-  WVKI **Warm Vinyasa Krama - Intermediate**
-  WSF&B **Warm Slow Flow & Breath**

Dag / Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00 - 08.00	07.00 - 08.00  HH 60 min		06.45 - 08.00  BHY 75 min		06.45 - 08.00  WVKI /  HHFI 75 min		
08.00 - 10.00	09.30 - 10.45  WVKI 75min	9.30 - 10.45  BHY 75 min		9.30 - 10.45  HH 75 min		8.30 - 10.00  WVK /  HH 90 min	
10.00 - 12.00						10.30 - 11.30  BHY 60 min	10.00 - 11.30  BHY 90 min
12.00 - 13.00	12.00 - 13.00  BHYV 60 min	12.00 - 13.00  HH 60 min	12.00 - 13.15  WVK 75 min	12.00 - 13.00  BHY 60 min	12.00 - 13.00  HH 60 min		12.00 - 13.15  HH 75 min
14.00 - 15.00						14.00 - 15.15  BHY 75 min	14.30 - 15.30  BHY 60min
16.00 - 18.00	17.00 - 18.15  HH 75 min	16.00 - 17.15  WVK 75 min 17.30 - 18.45  BHY 75 min	17.00 - 18.00  BHY 60 min	16.00 - 17.00  WSF&B 60 min 17.30 - 18.45  WVKI 75 min	17.00 - 18.30  SBHY /  BHY 90 min		16.00 - 17.00  WSF&B 60min
18.00 - 20.00	18.30 - 19.30  BHY 60 min	19.00 - 20.00  WSF&B 60 min	18.30 - 19.45  HH 75 min	19.00 - 20.00  BHY 60 min			
20.00 - 21.00							