

YogaMania

12. november 2016

	SAL 1	SAL 2	HOT YOGASAL	KLASSEROM
09:30	Ashtanga Sebastien Müller 75 MIN	Morning Yin Beate Selmer 75 MIN	Egenpraksis uten instruktør 75 MIN	
11:00	Coreflow Knut Olav Gunnerud 60 MIN	Flow & Fly Linda Holmen 75 MIN	Egenpraksis uten instruktør 60 MIN	Pranayama - når pusten gir mer enn oksygen Sebastien Müller 75 MIN
12:30		Backbend Bliss Monica H. Berg 90 MIN	Yummy Hammies Liv Agnes Gravrok 75 MIN	Mindful Meditation Cecilie K. Sundet 60 MIN
14:15		Matrix Mobility Tommy M. Tharaldsen 60 MIN	Mindful Yoga Cecilie K. Sundet 60 MIN	
15:30	Acro - The Yoga of Trust Sebastien Müller 90 MIN	Sweet Surrender Johanne Karbøl 90 MIN	Body Awareness Christine Finseth 60 MIN	

Alle timer kjøres på 3T-Rosten så fremt annet ikke er spesifisert.

Se timebeskrivelser og book plass på 3t.no