

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
	omatoimi 9-11		omatoimi 9-11	omatoimi 6.30-10 aloitus 6.30-8.30		
	alkeet ohjattu/ led class beginner 17-18		alkeet ohjattu/ led class beginner 17-18	ohjattu II/ led class II 17-18.15		meditaatio 17-17.30
mysore 17-20 aloitus ajat 17-17.15/ 18-18.15 ohjaus 17.00-19.45	ohjattu II/ led class II 18-19.15	mysore 17-20 aloitus ajat 17-17.15/ 18-18.15 ohjaus 17.00-19.45	ohjattu II/ led class II 18-19.15	mysore 18.15- 20 ohjaus 18.15- 19.45		mysore 17.30-19.30
						alkeismysore 18.30-19.30

selitykset:

kursivoituina ajankohtina astanga- mantra

*** ei pidetä perjantaisin, jolloin viikonloppu kurssi (kts. kurssi ajankohdat alla, vierailevat ohjaajat), näinä viikkoina perjantain ohjattu II pidetään kyseisen viikon keskiviikkona klo 17-18.10. Samoin 6.4 pitkäperjantain tunti pidetään keskiviikkona klo 17-18.10

** ei pidetä perjantaisin, jolloin on viikonloppu kurssi (kts. kurssi ajankohdat alla, vierailevat ohjaajat)

* ei pidetä sunnuntaisin, jolloin viikonloppu kurssi tai sunnuntai kurssi(kts. kurssi ajankohdat alla).

Tällöin omatoimi meditaatio ja omatoimi harjoitus.