

# SOMMARSHEMA

15 JUNI – 23 AUGUSTI 2026



VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
VECKA 25-27							
15/6-5/7	COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>				COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		
			6.30-8.00 ASHTANGAYOGA FORTSÄTTNING INTRO TILL MYSORE			9.00-10.30 ASHTANGAYOGA MYSORE	
	10.00-11.15 HATHA & YINYOGA 📺		10.00-11.15 MEDIYOGA 📺		11.30-12.30 FREDAGSFLOW 📺 26/6 och 3/7		
	17.30-18.45 HATHA & ASHTANGA GRUND	16.15-17.15 HATHA-FLOW 📺 16/6					16.00-17.15 SOMMARYOGA Skälby Gärd 28/6 och 5/7
	19.00-20.30 ASHTANGAYOGA FORTSÄTTNING INTRO TILL MYSORE	18.00-19.15 HATHA-FLOW 📺 23+30/6	17.30-19.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	18.00-19.15 YINYOGA 📺			16.30-17.45 YINYOGA 📺 20/6
VECKA 28+29							
6/7-19/7	COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		
	10.00-11.15 HATHA & YINYOGA 📺						
	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	18.00-19.15 HATHA-FLOW 📺	17.30-19.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	18.00-19.15 YINYOGA 📺			
VECKA 30-31							
	COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		
20/7-2/8	9.00-10.00 ASHTANGAYOGA FÖR ALLA ONLINE	17.30-18.45 YINYOGA 📺	17.30-19.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	9.00-10.00 HATHAYOGA ONLINE			
VECKA 32-33							
	COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>				COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		
3-16/8	10.00-11.15 HATHA & YINYOGA 📺		6.30-8.00 ASHTANGAYOGA FORTSÄTTNING INTRO TILL MYSORE		11.30-12.30 FREDAGS FLOW 📺		
	18.30-20.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	18.00-19.15 HATHA-FLOW 📺	17.30-19.00 ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	18.00-19.15 YINYOGA 📺			16.00-17.15 SOMMARYOGA Skälby Gärd
VECKA 34							
	COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>				COMMUNITYYOGA <i>Se bokningssystemet</i>		
17-23/8	10.00-11.15 (MO) HATHA & YINYOGA 📺		6.30-8.00 (MO) ASHTANGAYOGA FORTSÄTTNING INTRO TILL MYSORE			9.00-10.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	
PROVA PÅ VECKA	17.45-19.00 (KS) HATHA-FLOW	16.45-17.45 (BC) COREYOGA	10.00-11.15 (BC) MEDIYOGA 📺		11.30-12.30 (FU) FREDAGS FLOW 📺	10.00-11.15 (MO) YOGA FÖR STELA & YINYOGA	16.30-17.45 (SO) YINYOGA 📺
	19.15-20.45 (GF) ASHTANGAYOGA Mysore	18.00-19.15 (MR) ASHTANGAYOGA Ledd klass	17.30-19.00 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass & Mysore	18.00-19.15 (BC) MJUK YOGA & MEDITATION 📺			18.00-19.15 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass

Med reservation för ändringar – **ALLA COMMUNITYKLASSER SER DU I BOKNINGSSYSTEMET**

Lugn och återhämtande yoga

Mjuk och stärkande yoga

Fysisk yoga i ett skönt tempo

Ashtangayoga ledd klass

Mysore – yoga i egen takt med personlig guidning

📺 Klassen sänds även online

# SOMMARSHEMA

15 JUNI – 23 AUGUSTI 2026



## SOMMARKORT – Sommarens yogaerbjudande

**Gäller 1 juni–23 augusti – med två extra veckor yoga!**

Yoga hela sommaren med frihet att delta i alla våra klasser i studion, utomhus och online. Perfekt för dig som vill hålla igång en regelbunden, inspirerande och välgörande yogapraktik under sommaren.

Detta ingår

- Alla schemalagda klasser i studion, utomhus och online vecka 23–34
- Sommarkurser vecka 25–27
- Prova-på-vecka 34

Kortet är digitalt

Läs mer & boka: [www.calmavita.se](http://www.calmavita.se)

---

### PRISER

**ERBJUDANDE! Sommarkort (12 veckor): 1 800 kr**

Årskort: 9 400 kr / 795 kr per månad

3 månader: 3 200 kr

6 månader: 5 800 kr

1 månad: 1 200 kr

Klippkort 10 gånger: 2 200 kr

Klippkort 5 gånger: 1 100 kr

Drop-in: 250 kr

---

### SOMMARKURSER med Maria

*Ingår i Sommarkort, Årskort och 6- & 3-månaderskort.*

**Hatha & Ashtanga grundkurs för nybörjare**

**Måndagar 17.30–18.45**

15–29 juni

Sommarpris: 550 kr

**Ashtangayoga – Fortsättning / Intro till Mysore**

**Måndagar 19.00–20.30**

16–30 juni

**Onsdagar 6.30–8.00**

17 juni – 1 juli

5-19 augusti

Sommarpris: 550 kr

---

**Boka din plats:**

**[boka.calmavita.se](http://boka.calmavita.se)**