

# HÖKIS HOPE

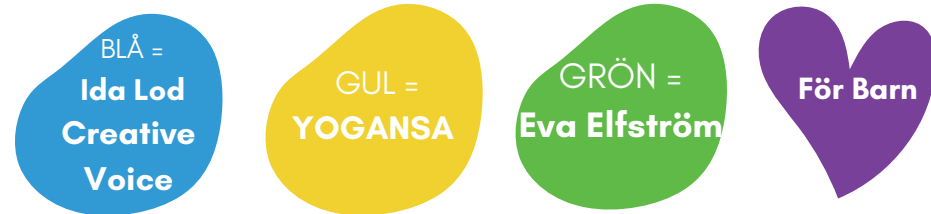
## SCHEMA HÖST 2022



SJÖSKUMSVÄGEN 21  
HÖKARÄNGEN  
BREDVID KONSTHALL C

### ÖPPET HUS VECKA: 12-18 SEPTEMBER 2022

Boka plats på [www.hokishope.se](http://www.hokishope.se)



### MÅNDAG

♥ 10.00 - 10.45  
**Babysång 0-6 mån**

♥ 11.00 - 11.45  
**Babysång 6-12 mån**

12.00 - 14.45  
**Privata sessioner med Ida**

♥ 15.00 - 16.00  
**Musikmix 6-8 år**

17.45 - 19.00  
**Vinyasa Flow Yoga**  
Madeleine Uggla

19.15 - 20.45  
**Yin & Restorative**  
Frida Ståhlacke

### TISDAG

07.30 - 11.45  
**Privata sessioner med Eva**

12.00 - 13.00  
**SångCirkel**

13.15 - 15.15  
**Privata sessioner med Eva**

♥ 15.30 - 16.15  
**Barnrytmik 4-5 år**

♥ 16.30 - 17.30  
**Barnkör 6-8 år**

♥ 17.45 - 18.45  
**Circus & AcroYoga 6-12 år**, Camila Petrán

19.00 - 20.30  
**Voice Therapy**

### ONSDAG

08.30 - 9.30  
**Morning Flow Yoga**  
Irina Dougias

♥ 10.00 - 11.00  
**Parent Baby Yoga**  
Zoe Ramirez

11.30 - 15.00  
**Privata sessioner med Ida**

♥ 15.30 - 16.20  
**Yoga för Unga**  
Helen Larsson

♥ 16.30 - 17.30  
**Familje-Relax-Yoga**  
Helen Larsson

18.00 - 18.45  
**Meditation**

19.00 - 20.30  
**Breathwork**

### TORSDAG

07.30 - 15.00  
**Privata sessioner med Eva**

♥ 15.30 - 16.15  
**Dansmix 3-5 år**  
Irina Dougias

♥ 16.30 - 17.15  
**Dansmix 6-8 år**  
Irina Dougias

17.30 - 18.45  
**Yoga Nybörjarkurs**  
Irina Dougias

19.30 - 20.45  
**Yogansa Flow**  
**Yoga & Frigörande dans**  
Irina Dougias

### FREDAG

07.30 - 11.15  
**Privata sessioner med Eva**

11.30 - 12.30  
**Slow Flow Yoga**  
Camila Petrán

13.00 - 15.00  
**Privata sessioner med Ida**

♥ 15.30 - 16.30  
**Familjekör**

### LÖRDAG

10.00-10.45  
♥ **Familjelördag!**  
**Alla åldrar**  
med Sång, Dans, Yoga

11.00-17.00  
**Vedic Art med Eva Elfström**  
**Helgworkshops**

11.00-17.00  
**Creative Voice med Ida Lod**  
**Helgworkshops**

11.00-17.00  
**Yogansa bjuder in gästlärare**  
**Helgworkshops**

### SÖNDAG

9.30 - 10.45  
**Hatha Yoga**  
Camila Petrán

