

# LIDO

CLUB & SPA

1/11 - 18/12

## Måndag

08:00	Yoga Flow	60 min
09:00	Meditation	30 min
17:30	HIIT	30 min
18:00	Power Flow	30 min
18:45	Vinyasa Yoga	60 min
20:00	Hot Creek Yoga	45 min

## Tisdag

07:30	Booty Power	30 min
08:00	Core	30 min
08:15	Vinyasa Yoga	45 min
09:00	Yinyoga	45 min
17:30	Yinyoga	60 min
18:30	Core Yoga	45 min
19:30	Hot Creek Yoga	45 min

## Onsdag

07:30	HIIT Circuit	45 min
08:30	Power Flow	30 min
17:30	Core Yoga	45 min
18:15	Yinyoga	60 min
19:30	Hot Creek Yoga	45 min

## Torsdag

07:30	HIIT	30 min
08:00	Core	30 min
08:15	Vinyasa Yoga	45 min
09:00	Yinyoga	45 min
17:30	Booty Power	30 min
18:00	Core	30 min
18:45	Vinyasa Yoga	60 min
20:00	Hot Creek Yoga	45 min

## Fredag

08:15	Core Yoga	45 min
09:00	Yinyoga	45 min
17:00	Qigong	60 min

## Lördag

08:00	Yoga Flow	60 min
08:15	Booty Power	30 min
08:45	Core	30 min
09:15	Tabata	30 min
10:00	Qigong Yoga	60 min

## Söndag

08:15	HIIT Circuit	45 min
09:15	Slow Flow	45 min
10:00	Yinyoga	60 min
17:00	Vinyasa Yoga	60 min

## Information

Boka ditt pass på plats i Lido-receptionen eller mejla till [wellnesstudio@ysb.se](mailto:wellnesstudio@ysb.se).

Som hotellgäst har du fri tillgång till alla pass oavsett tid under vistelsen.

Som medlem bokar du pass via vår bokningsapp: Wondr.

**Varmt välkommen!**