

# Schema vår 22 del 1

10 januari – 20 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8:30 Mysore	6-8:30 Mysore	7-8 Pranayama	6-8:30 Mysore	6-8 Open Shala		
	9:30-10:45 MammaBaby	8-10 Mysore			8-10 Mysore	SURPRISE ☺
	11-12 YogaCore		11-12 Hatha Flow	10:30-12:30 Mysore	10:15-11:45 Ash 2	
		15:30-16:45 Ash 1 intro		16-17:30 Yin		14:45-16:15 Gravidyoga
17-18:30 AYU Ash	16:30-18.30 Mysore	17-18:45 Ash 3	16:30-18.30 Mysore			16:30-18:30 Mysore
18:45-20 Ash 1 intro	18:45-20:15 Ash 2	19-20:30 Yin	18:45-20:15 Hatha Nidra			18:45-20:15 Hatha Nidra

Med reservation för ev. ändringar – håll koll på boknings-schemat på hemsidan/appen



**ashtanga yoga uppsala**

[www.ashtangauppsala.se](http://www.ashtangauppsala.se)