

Schema höst 22 del 1

29 augusti – 23 oktober

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

Med reservation för ev ändringar – boknings-schemat på hemsidan/appen gäller, kolla där först

*)AW-Yoga: vissa veckor, se drop in-schemat



ashtanga yoga uppsala

www.ashtangauppsala.se