

Schema höst 22 del 2

24 oktober – 18 december

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
17:15-18:45 Ash 2	16:30-18.30 Mysore	17-18:30 AYU Ash	16:30-18.30 Mysore			16-17:45 Mysore
19-20:15 Ash 1 intro	18:45-20:15 Ash 2	18:45-20:15 Yin	18:45-20:15 Hatha Nidra			18-19:45 Ash 3

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

*)AW-Yoga vissa veckor, se drop in-schemat & läs mer på hemsidan



ashtanga yoga uppsala

www.ashtangauppsala.se