

Schema vår 23 del 1

9 januari – 19 mars

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	11:15-12:45 Hatha Flow	10:30-12 Yin
						14:14-15:45 Gravidyoga
17-18:30 Ash 2	16:30-18.30 Mysore	17-18:30 AYU Ash	16:30-18.30 Mysore			16-17:45 Mysore
18:45-20:15 Hatha Nidra	18:45-20 Ash 1	18:45-20:15 Yin	18:45-20:15 Ash 2			18-19:45 Ash 3

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



ashtanga yoga uppsala

www.ashtangauppsala.se