

Schema vår 23 del 2

20 mars – 11 juni

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	9:15-10:45 Yin
	11:15-12:15 YogaCore			11:15-12:15 ChairYoga		
		15:30-16:45 Ash 1				15:30-17 Gravidyoga
17-18:45 Ash 3	16:30-18.30 Mysore	17-18:30 AYU Ash	16:30-18.30 Mysore		1:a sön/mån > 2.4, 7.5, 4.6 >	17:15-17:45 Ledd stående
19-20:30 Hatha Nidra	18:45-20:15 Ash 2	18:45-20:15 Yin	18:45-20:15 Ash 2		17:15-19:10 > Led Primary >	17:45-19:10 Mysore

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



ashtanga yoga uppsala

www.ashtangauppsala.se