

# Schema vår 24 del 1

15 januari - 7 april\*

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8:30 Mysore	6-8 Open Shala	6-8:30 Mysore	6-8:30 Mysore	6-8 Open Shala	8:30-10:15 Mysore	
		7-7:45 Pranayama			10:15-11:45 AYU Ash	
11:15-12:15 YogaLates	11:15-12:15 YogaCore		11:15-12:15 ChairYoga	11-12:45 Mysore		
	13-14 MammaBaby					
17:15-18:45 Ash 2	16:45-18:30 Mysore	17:15-18:45 Yin	16:45-18.30 Mysore	16-17:30 Yin		16-17:30 Hatha Nidra
19-20:15 Ash 1	18:45-20:15 Yin	19-20:30 Gravidyoga	18:45-20:15 Ash 2			17:45-19:30 Mysore

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

\*) Obs: Terminen startar 8 januari. För schema vecka 2 (8-14.1) se nedan



**ashtanga yoga uppsala**

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

# Schema vår 24 v.2

8-14 januari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8:30 Mysore			6-8:30 Mysore			
					8:30-10:15 Mysore	
17:30-19 Ashtanga	16:45-18:30 Mysore	17:30-18:45 YogaCore	16:45-18.30 Mysore	16-17:30 Yin		
	18:45-20:15 Yin	19-20:30 Gravidyoga	18:45-20:15 Ashtanga			17-18:30 Hatha Nidra

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



**ashtanga yoga uppsala**

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