

Schema höst 24 del 2

21 oktober – 15 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8 Open Shala	6-8:30 Mysore	6-8:30 Mysore	6-8 Open Shala	6-8:30 Mysore		
					9:15-10:45 AYU Ash	9-11 Mysore
11:15-12:15 YogaLates	11:15-12:15 YogaCore		11:15-12:15 ChairYoga			
	13-14 MammaBaby					
17:15-18:45 YinNidra	16:45-18:30 Mysore	17:30-18:45 Ash 1	17-18.45 Ledd+Mysore*	16:15-17:45 Mindful Yin		16:30-18 Lymf-Yin
19-20:45 Ash 3	18:45-20:15 Ash 2	19-20:30 Gravidyoga	19-20:30 HathaNidra			

Med reservation för ev avvikelser – boknings-schemat på hemsidan/appen gäller, kolla där i 1:a hand

*) Ledd+Mysore: Ledd stående, därefter fortsätter alla i egen takt



ashtanga yoga uppsala

www.ashtangauppsala.se