Schema vår 26 del 1

7 januari – 15 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8 Open Shala	6-9 Mysore*	7-9 Open Shala***	6-9 Mysore*	6-8 Open Shala***	8-8:45 Breath***	8:30-10:15 Fördjupning**
				9:15-10:15 ChairYoga	8:45-10:30 Mysore	10-11:15 Yin***
	11:30-12:30 YogaCore		11:30-12:30 SlowFlow			12-13:45 Fördjupning**
16-17:15 Lymfyoga		16:15-17 Breath***		15:45-17:30 Mysore		16-17:15 Yoga för män
17:30-18:45 AYU Ashtanga	17:15-18:45 Ashtanga 2	17-18:45 Mysore	17:30-18:45 HathaNidra			
19-20:15 Ashtanga 1	19-20:15 Gravidyoga	19-20:15 Yin	19-20:30 Ashtanga 2			

*) Mysore tisdagar: Lärare 6:15-7:45, Mysore torsdagar: Lärare 7-8:30

**) Fördjupning endast under Mysore-intensiverna 7-11 jan, 4-8 mar, 22-26 apr

***) Ingen klass under Mysore-intensiverna

ashtanga yoga **uppsala**

www.ashtangauppsala.se