

Schema höst 26 del 1

31 augusti – 18 oktober

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8 Open Shala	6-9 Mysore*	6-8 Open Shala	6-9 Mysore	6:30-7:30 Breath	8:15-9 Breath*	
				7:30-8:15 Open Shala	9-11 Mysore/AYU**	
10-11 Core	12-13 MediYoga		10-11 Chair/AYU*		8:30-13:30 Fördjupning***	8:30-13:30 Fördjupning***
		15:30-16:45 Hatha		15:45-17:30 Mysore		
17:30-18:45 Yinyoga	17:15-19 Ashtanga 3	17-18:45 Mysore	17:30-19 Ashtanga 2	16:30-18:30 Fördjupning***		16:30-17:45 Lymfyoga
19-20:30 Ashtanga 2	19:15-20:30 Ashtanga 1	19-20:15 Gravidyoga	19:15-20:45 Yinyoga			

*) Varannan Chair/AYU **) En lördag/månad: Breath. en lördag/månad: AYU ***Fördjupning 2-4 okt + 6-8 nov



ashtanga yoga uppsala

www.ashtangauppsala.se