

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 | | 17:30-19 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