

# Schema vår 25 del 1

8 januari – 23 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6-8:30 Mysore	6-8 Open Shala	6-8:30 Mysore		6-8:30 Mysore		
9:15-10:15 ChairYoga					9:15-10:45 AYU Ash	9-11 Mysore
	11:30-12:30 YogaCore		11:30-12:30 YogaLates			
	13-14 MammaBaby					
	16:15-17 Breath	15:45-17 HathaNidra		16:15-17:45 Mindful Yin		16-17:15 Yoga för män
17:15-18:45 Ash 2	17-18:45 Mysore	17:15-18:45 Gravidyoga	17-18:45 Mysore			17:30-19 Restorative Yin
19-20:30 YinNidra	19-20:15 Ash 1	19-20:30 Ash 2	19-20:30 HathaNidra			

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



**ashtanga yoga uppsala**

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