

## Nordisk Yoga Ugeskema på Buchwaldsgade 35, kld. - august til december 2024

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal
06.30					Kursus 24314				Kursus 24315	
06.45					6.30-7.30				6.30-7.30	
07.00					Morgenyoga i mild				Morgenyoga i mild	
07.15					varme med Helle				varme med Helle	
08.00										
08.15										
08.30										
08.45										
09.00	Kursus 24356								Kursus 24363	Kursus 24349
09.15	9.00-10.15								9.00-10.15	9.00-10.30
09.30	Hot Prana Vinyasa Yoga								Hot Prana Vinyasa Yoga	Ashtanga Yoga Mysore
09.45	med Heidie								- øvede	Style
10.00		Kursus 24301							med Heidie	med Michelle
10.15										
10.30		10.00-11.30								
10.45	Kursus 24357	Yin Yoga & Meditation							Kursus 24364	
11.00	10.45-12.00	med Jette							10.45-12.00	
11.15	Hot Prana Yin &								Hot Prana Yin &	
11.30	yogaterapi								yogaterapi	
11.45	med Heidie								med Heidie	
12.00										
12.15										
12.30										
12.45										
13.00										
15.15										
15.30										
15.45										
16.00									Hold 24337	
16.15		Kursus 24341		Kursus 24344					15.30-16.30	
16.30			Kursus 24358		Kursus 24292		Kursus 24361		Tweens Yoga	
16.45		16.15-17.45	16.30-17.45	16.15-17.45	16.30-17.45		16.30-17.45		m. Kristine Amalie	
17.00		Yin Yoga	Hot Soul Flow Yoga	Yin Yoga -	Hormonbalancerende		Hot Prana Yin &		Hold 24336	
17.15		med Maria	med Heidie	med Maria	terapeutisk yoga i mild	Hold 24309	yogaterapi		16.45-18.00	
17.30					varme - for kvinder	17.00-18.15	med Heidie		Blide bevægelser &	
17.45						Pilates & Slings -			stræk	
18.00	Kursus 24342	Kursus 24331		Kursus 24345	Kursus 24354	letøvet/øvet			med Kristne Amalie	
18.15						med Karin				LØRDAG
18.30	18.05-19.20	18.00-19.30	Kursus 24359	18.00-19.30	18.05-19:20		Kursus 24362	Kursus 24327		Hotten
18.45	Hot Yin Yoga	Vinyasa Yoga Core	18.15-19.30	Yin Yoga	Hot Blid Vinyasa Yoga		18.15-19.30	18.15-19.45		Yoga sal
19.00	med Maria	Stability	Hot Prana Vinyasa Yoga	med Maria	med Ida		Hot Prana Vinyasa Yoga	Hatha Slow Flow Yoga		
19.15		med Karen	- øvede				med Heidie	med Annika		
19.30			med Heidie							
19.45	Kursus 24332	Hold 24391		Kursus 24346						SØNDAG
20.00	19.45-21.00	19.45-21.00	Kursus 24360	19.45-21.00	Kursus 24351			Kursus 24328		Hotten
20.15	Hot Vinyasa Yoga -	Ashtanga Yoga - in	20.00-21.15	Hatha Yoga - for alle	20.00-21.15			20.00-21.30		Yoga sal
20.30	øvede	English	Hot Prana Yin &	med Maria	Hot Yin Yoga			Men's Only - Hatha		
20.45	med Karen Margrethe	med Shreya	yogaterapi		med Maria			Slow Flow Yoga		
21.00			med Heidie					med Annika		
21.15									10.00-11.15	
									Søndags HOT Yoga	
									120 kr. pr. klasse	

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på [www.nordiskyoga.dk](http://www.nordiskyoga.dk) eller via vores NYE app! [opd. 3/9/24]