Nordisk Yoga Ugeskema Buchwaldsgade 35, kld. - sæson 2026

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	FREDAG
	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal
06.30					**Kursus 26307** **6.30-7.30** Morgenyoga i mild varme med Helle				**Kursus 26309** **6.30-7.30** Morgenyoga i mild varme med Helle	
06.45										
07.00										
07.15										
08.00										
08.15										
08.30										
08.45										
09.00	**Kursus 26269**									**Kursus 26283**
09.15									**Kursus 26354**	
09.30	**9.00-10.15**				**Kursus 26335**	**Hold 26150**			**9.15-10.30**	**9.00-10.30**
09.45	**Hot** Hatha Slow Flow med Kristine Amalie								Meditativ Yin Yoga i mild varme med Signe	Ashtanga Yoga Mysore Style med Michelle Nora
10.00					**9.30-10.45**	**9.30-10.45**				
10.15					Yin Yoga i mild varme med Maria	MediYoga med Charlotte				
10.30										
10.45	**Hold 26270**									
11.00						**Hold 26151**			**Kursus 26368**	
11.15	**10.45-12.00**								- opstart d. 23/10	
11.30	**Hot** Blid Yoga med Kristine Amalie					**11.00-12.15** MediYoga med Charlotte			**11.00-12.15** **Hot** Hatha Slow Flow med Kristine Amalie	
11.45										
12.00										
12.15										
12.30										
12.45										
15.00					**Kursus 26398**					
15.15										
15.30					**15.00-16.10**					
15.45					**Hot** Dynamisk Yoga med Helle					
16.00										
16.15		**Kursus 26316**		**Kursus 26318**						
16.30	**Kursus 26336**		**Kursus 26306**		**Kursus 26325**	**Hold 26308**	**Kursus 26339**	**Kursus 26414**		
16.45		**16.15-17.45**		**16.15-17.45**		**16.30-17.45**		- forv. opstart d. 22/10		
17.00	**16.30-17.45**	Yin Yoga	**16.30-17.45**	Yin Yoga	**16.30-17.45**	Men Only - Hatha Yoga	**16.30-17.45**			
17.15	**Hot** Hatha Flow Yoga	med Maria	**Hot** Dynamisk Yoga	med Maria	**Hot** Yin Yoga	grundkursus	**Hot** Yin Yoga	**16.30-18.00**		
17.30	med Bettie		med Michelle R.		med Ida	med Helle	med Bettie	Yin Yoga		
17.45								med Sacha		
18.00	**Kursus 26317**	**Kursus 26271**		**Kursus 26319**	**Kursus 26326**				**LØRDAG**	
18.15			**Kursus 26303**			**Kursus 26322**	**Kursus 26340**	**Kursus 26345**	**Hotten**	**Yoga sal**
18.30	**18.05-19.20**	**18.00-19.30**	- forv. opstart d. 20/10	**18.00-19.30**	**18.05-19:20**					
18.45	**Hot** Yin Yoga	Vinyasa Yoga Core	**18.15-19.30**	Mindful flow & yin yoga	**Hot** Vinyasa Yoga	**18.15-19.30**	**18.15-19.30**	**18.15-19.30**		
19.00	med Maria	Stability	Yin Yoga i mild varme	med Maria	med Ida	Yin Yoga	**Hot** Hatha Flow Yoga	Hatha Slow Flow Yoga		
19.15		med Karen	med Sacha			med Maria	med Bettie	med Sacha		
19.30										
19.45	**Kursus 26272**	**Kursus 26327**	**Kursus 26299**	**Kursus 26320**	**Kursus 26323**	**Kursus 26328**	**Kursus 27005**	**Hold 26346**	**SØNDAG**	
20.00	**19.45-21.00**		**19.45-21.00**				- opstart d. 7/1-27	**19.45-21.00**	**Hotten**	**Yoga sal**
20.15	**Hot** Vinyasa Yoga -	**19.45-21.00**	Meditativ Yin Yoga i	**19.45-21.00**	**19.45-21.00**	**19.45-21.00**	**19.45-21.00**	Men Only - Hatha Slow		
20.30	letøvet/øvet	Vinyasa Yoga - for alle	mild varme	Hatha Yoga - for alle	**Hot** Yin Yoga	Vinyasa Yoga for alle	Privat/**Hot** Yoga	Flow Yoga	**10.00-11.15**	
20.45	med Karen Margrethe	med Michelle R.	med Signe	med Maria	med Maria	med Michelle R.	med Helle	med Sacha	Søndags HOT Yoga	
21.00									120 kr. pr. klasse -	
21.15									tilmelding via	

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på www.nordiskyoga.dk eller via vores app [opd. 11/10-2026]