Nordisk Yoga Ugeskema Tolderlundsvej 7 - sæson 2026

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal
8.00										
8.15										
08.30	**Kursus 26284** **8.30-10.00** Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi	**Kursus 26314** **8.45-10.15** Yin Yoga med Maria								
08.45										
09.00				**Kursus 26321** **9.00-10.15** Yin Yoga med Maria		**Kursus 26273** **9.00-10.30** Yoga & Meditation med Jette	**Kursus 26310** **9.00-10.30** Hatha & Yin med Carina	**Kursus 26342** **9.00-10.30** Yoga & Meditation med Bettie	**Kursus 26331** **9.15-10.45** Hatha Senior Yoga med Majbritt	**Kursus 26293** - opstart d. 23/10 **9.00-10.30** Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie
09.15			**Kursus 26338** **9.30-11.00** Yin Yoga & Meditation med Bettie		**Kursus 26289** **9.30-10.45** Hatha Senior Yoga med Vivi					
09.30										
09.45										
10.00										
10.15	**Kursus 26288** **10.15-11.30** Hatha Senior Yoga med Vivi									
10.30		**Kursus 26315** **10.30-11.45** Hatha Senior Yoga med Maria		**Kursus 26251** **10.45-12.15** Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie						
10.45							**Kursus 26311** **10.45-12.00** Yin Yoga med Carina	**Kursus 26343** **10.45-12.00** Hatha Senior Yoga med Bettie		
11.00					**Kursus 26260** **11.00-12.30** Efterfødsels-træning med Vivi	**Kursus 26412** - forv. opstart d. 21/10 **11.00-12.15** Hatha Senior Yoga med Jette			**Kursus 26332** **11.00-12.30** Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	**Kursus 26298** **11.00-12.30** Yin Yoga & Meditation med Signe
11.15										
11.30										
11.45										
12.00										
12.15										
12.30			**Kursus 26254** **12.30-14.00** Efterfødsels-træning med Kristine Amalie							
12.45										
13.00										
13.15										
13.30										
13.45							**Kursus 26312** **13.45-15.15** Yin Yoga med Carina			
14.00										
14.15										
14.30										
14.45										
15.00	**Kursus 26257** **15.00-16.15** Gravid Yoga & afspænding med Vivi							**Kursus 26286** **15.00-16.15** Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
15.15			**Kursus 26358** **15.15-16.15** Privat/Miljø med Sira		**Kursus 26355** **15.10-16.10** Privat/Miljø med Jette					
15.30										
15.45										
16.00										
16.15										
16.30	**Kursus 26285** **16.30-18.00** Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	**Kursus 26266** **16.30-18.00** Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	**Kursus 26324** **16.30-18.00** Yoga Flow - skuldre & nakke med Ida	**Hold 26278** **16.45-18.00** FAMO & Pilates - øvet med Karin	**Kursus 26275** **16.30-18.00** Yoga & Meditation med Jette	**Kursus 26281** **16.30-18.00** Ashtanga Yoga - guidet med Michelle Nora	**Kursus 26313** **16.30-18.00** Yin Yoga med Carina	**Kursus 26287** **16.30-18.00** Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
16.45										
17.00										
17.15										
17.30										
17.45										
18.00									**LØRDAG**	
18.15	**Kursus 26267** **18.15-19.45** Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie	**Kursus 26337** **18.15-19.45** Hatha Flow Yoga med Bettie	**Hold 26279** **18.15-19.30** FAMO & Pilates - letøvet med Karin	**Kursus 26296** **18.15-19.30** Ro på hormonerne med Signe	**Kursus 26329** **18.15-19.45** Iyengar Yoga - grund/letøvet med Majbritt	**Kursus 26282** **18.15-19.30** Ashtanga Yoga - intro med Michelle Nora	**Kursus 26341** **18.15-19.45** Vinyasa Yoga - letøvet med Henrik	**Kursus 26291** **18.15-19.45** Gravid Yoga & afspænding med Vivi	Stor sal	Lille sal
18.30									**10.00-11.30** Lørdags Yoga 90 kr. pr. klasse - tilmelding via hjemmesiden	
18.45										
19.00										
19.15										
19.30										
19.45			**Hold 26280** **19.45-21.00** FAMO & Pilates - øvet med Karin	**Kursus 26302** **19.45-21.00** Yin Yoga med Sacha		**Kursus 26300** **19.45-21.00** Hatha Yoga - for alle med Sacha			**SØNDAG**	
20.00	**Kursus 26305** **20.00-21.15** Men Only - Hatha Yoga med Helle	**Kursus 26268** **20.00-21.30** Hatha Yoga - øvede med Kristine Amalie			**Kursus 26330** **20.00-21.30** Iyengar Yoga - øvede med Majbritt				Stor sal	Lille sal
20.15									**10.00-11.30** Søndags Yoga 90 kr. pr. klasse - tilmelding via hjemmesiden	
20.30										
20.45										
21.00										
21.15										

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