

# 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								Kursus 26243			
8.15								6.30-7.30			
08.30								Morgenyoga for alle			
08.45	Kursus 26054	Kursus 26063									
09.00	Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi	8.45-10.15 Yin Yoga med Maria		Kursus 26070				Kursus 26206	Kursus 26214	Kursus 26137	Kursus 26018
09.15				Kursus 26165	9.00-10.15 Yin Yoga med Maria	Kursus 26231		9.00-10.30 Yoga & Meditation med Bettie	9.00-10.30 Hatha & Yin med Carina	9.15-10.45 Hatha Senior Yoga med Majbritt	9.00-10.30 Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie
09.30				9.30-11.00 Yin Yoga & Meditation med Bettie		9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Vivi					
09.45											
10.00											
10.15	Kursus 26230	Kursus 26064									
10.30	10.15-11.30 Hatha Senior Yoga med Vivi	10.30-11.45 Hatha Senior Yoga med Maria		Kursus 26020				Kursus 26207	Kursus 26215		
11.00				10.45-12.15 Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie	Kursus 26030			10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Bettie	10.45-12.00 Yin Yoga med Carina	Kursus 26138	
11.15										11.00-12.30 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	
11.30											
11.45											
12.00											
12.15											
12.30											
12.45											
13.00											
13.15											
13.30											
13.45											
14.00								Kursus 26216			
14.15								13.45-15.00 Yin Yoga med Carina			
14.30											
14.45											
15.00	Kursus 26019								Kursus 26056		
15.15	15.00-16.15 Gravid Yoga & afspænding med Vivi		Kursus 26067	Hold 26147	Kursus 26068				15.00-16.15 Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
15.30			15.15-16.15 Privat/Miljø med Sira	- opstart d. 5/5	15.10-16.10 Privat/Miljø med Bettie						
15.45					15.15-16.30 Dacing Yolates med Michelle S.						
16.00											
16.15											
16.30	Kursus 26055	Kursus 26058	Kursus 26161		Kursus 26205	Kursus 26167	Kursus 26217	Kursus 26057			
16.45	16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	16.30-18.00 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	16.30-18.00 Yoga Flow - skuldre & nakke med Ida	Hold 26239	16.30-18.00 Yoga & Meditation med Bettie	16.30-18.00 Ashtanga Yoga - guidet med Michelle Nora	16.30-18.00 Yin Yoga med Carina	16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Vivi			
17.00				16.45-18.00 FAMO & Pilates - øvet med Karin							
17.15											
17.30											
17.45											
18.00									LØRDAG		
18.15	Kursus 26059	Kursus 26158	Hold 26240	Kursus 26248	Kursus 26135	Kursus 26168	Kursus 26069	Kursus 26017	Stor sal	Lille sal	
18.30	18.15-19.45 Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie	18.15-19.45 Hatha Flow Yoga med Bettie	18.15-19.30 FAMO & Pilates - letøvet med Karin	- opstart d. 21/4 18.15-19.30 Ro på hormonerne med Signe	18.15-19.45 Iyengar Yoga - grund/letøvet med Majbritt	18.15-19.30 Ashtanga Yoga - intro med Michelle Nora	18.15-19.45 Vinyasa Yoga - letøvet med Henrik	18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	10.00-11.30 Lørdags Yoga 90 kr. pr. klasse - tilmelding via hjemmesiden		
18.45											
19.00											
19.15											
19.30											
19.45									SØNDAG		
20.00	Kursus 26075	Kursus 26060	Hold 26241	Kursus 26153	Kursus 26136	Kursus 26159			Stor sal	Lille sal	
20.15	20.00-21.15 Men Only - Hatha Yoga med Helle	20.00-21.30 Hatha Yoga - øvede med Kristine Amalie	19.45-21.00 FAMO & Pilates - øvet med Karin	19.45-21.00 Yin Yoga med Sacha	20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt	19.45-21.00 Vinyasa Yoga for alle med Michelle R.			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](http://www.nordiskyoga.dk) eller via vores app [opd. 15/4/2026]