

Nordisk Yoga Ugeplan Efterår 2018 - Buchwaldsgade 35, kld.

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal
06.30 06.45 07.00 07.15					Hold 5086 6.30-7.30 Morgenyoga i mild varme med Helle					
09.00 09.15 09.30 09.45	Hold 5078				Hold 5087		Hold 5092		Hold 5096	
10.00 10.15 10.30 10.45	9.30-11.00 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie				9.30-11.00 Hot Yoga - åndedræt, meditation & afspænding med Heidie		9.30-11.00 Hot Yin Yoga - Release your hips med Heidie		9.00-10.30 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	
11.00 11.15 11.30 11.45	Hold 5079						Hold 5093		Hold 5097	
12.00 12.15 12.30 12.45	11.15-12.45 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie						11.30-13.00 Hot Yoga & Meditation med Jette		10.45-12.15 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie	
13.00 13.15 13.30 13.45										
14.00 14.15 14.30 14.45										
15.00 15.15 15.30 15.45						Hold 5061 15.00-16.20 Ashtanga Yoga - for alle med Michelle		Hold 5013/5017 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi		
16.00 16.15 16.30 16.45	Hold 5080	Hold 5071	Hold 5083	Hold 5062	Hold 5089	Hold 5065	Hold 5094	Hold 5046	Hold 5098	
17.00 17.15 17.30 17.45	16.15-17.45 Hot Ashtanga Yoga med Michelle	16.15-17.45 Yoga & Meditation med Mia	16.15-17.45 Hot Flow Yoga med Helle	16.15-17.45 Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie	16.30-18.00 Hot Flow Yoga med Rikke	16.30-18.00 Yin Yoga med Mia	16.30-18.00 Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie	16.30-18.00 Bowspring med Senay	16.15-17.45 Hot Vinyasa Yoga med Mia	
18.00 18.15 18.30 18.45	Hold 5081	Hold 5051	Hold 5084	Hold 5039	Hold 5090	Hold 5054	Hold 5095	Hold 5057		
19.00 19.15 19.30 19.45	18.00-19.30 Hot Yin Yoga med Mia	18.00-19.30 Vinyasa Yoga - grundkursus med Karen Margrethe	18.00-19.30 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	18.00-19.30 Hatha Yoga - letøvede med Begitte	18.15-19.45 Hot Blid Yoga - åndedrætsøvelser & meditation med Rikke	18.15-19.45 Vinyasa Yoga Core Stability med Karen Margrethe	18.15-19.45 Hot Yoga - Mens Only med Senay	18.15-19.45 Hatha Slow Flow Yoga med Annika		
20.00 20.15 20.30 20.45	Hold 5082	Hold 5066	Hold 5085	Hold 5040	Hold 5091	Hold 5043	Hold 5023			
21.00 21.15	19.45-21.15 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe	20.00-21.15 Bowspring med Senay	19.45-21.15 Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie	19.45-21.15 Hatha Yoga - grundkursus med Begitte	20.00-21.30 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe	20.00-21.30 Hatha Slow Flow Yoga - for alle med Kristine Amalie	20.00-21.30 Hot Slow Flow Yoga - dynamisk med Hanne			

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på www.nordiskyoga.dk eller via vores app