

# Nordisk Yoga Ugeplan Efterår 2018 - Tolderlundsvej 7

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal	Store sal	Lille sal
08.30 08.45									Hold 5050	
09.00 09.15 09.30 09.45	Hold 5030  9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - øvede med Vivi			Hold 5024	Hold 5020/5022	Hold 5027		Hold 5076	8.30-10.00 Slow Flow Yoga - begyndere/letøvede med Begitte	Hold 5053
10.00 10.15 10.30 10.45		Hold 5002 9.30-11.00 Gravid Yoga & fødselsforberedelse med særlige hensyn med Maria	Hold 5072  9.30-11.25 Blid Yoga & Meditation med Maria	9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	9.30-11.00 Efterfødselsforberedelse 1-3 md. med Vivi	9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte		9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette		Hold 5102/5103/5104 10.00-11.00 Baby Yoga med Majbritt
11.00 11.15 11.30 11.45	Hold 5031  10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi			Hold 5025	Hold 5042	Hold 5028			Hold 5099/5100/5101 11.00-12.00 Baby Massage med Maria	Hold 5048
12.00 12.15 12.30 12.45		Hold 5077  11.15-12.45 Yoga Nidra - meditativ dybdeafspænding med Maria	Hold 5011/5014/5018  11.45-13.15 Gravid Yoga & afspænding med Maria	11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte	11.15-12.30 Hatha Senior Yoga & afspænding med Vivi	11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte				11.15-12.45 lyengar Yoga - for alle med Majbritt
13.00 13.15 13.30 13.45				Hold 5026		Hold 5029		12.15-13.45 Efterfødselsforberedelse 1-3 md. med Maria		
14.00 14.15 14.30 14.45				13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte	Hold 5049  14.00-15.15 Hatha Senior Yoga med Helle					Hold 5070  13.15-14.45 Yin Yoga med Carina
15.00 15.15 15.30 15.45	Hold 5032  15.00-16.20 Hatha Yoga m. flow & afspænding - letøvede med Vivi					Hold 5073  15.30-17.00 Yoga & Mindfulness med Jette		Hold 5067  15.00-16.20 Yin Yoga med Carina		
16.00 16.15 16.30 16.45							Hold 5010/5015/5019		Hold 5045 16.00-17.00 Hatha Tweens Yoga med Kristine Amalie	
17.00 17.15 17.30 17.45	Hold 5034  16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Hold 5033  16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Helle	Hold 5038  16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - letøvede med Vivi	Hold 5063  16.30-18.00 Yin Yoga med Carina		Hold 5074  17.15-18.45 Yoga & Mindfulness med Jette	Gravid Yoga & afspænding med Maria	Hold 5055  16.30-18.00 Vinyasa Yoga - øvede med Carina		
18.00 18.15 18.30 18.45										
19.00 19.15 19.30 19.45	Hold 5035  18.15-19.45 Hatha Yoga & afspænding - øvede med Helle	Hold 5036  18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	Hold 5052  18.15-19.45 Vinyasa Yoga - øvede med Carina	Hold 5012/5016  18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi			Hold 5075  18.15-19.45 Hatha Yoga & afspænding med Maria	Hold 5068  18.15-19.45 Yin Yoga med Carina	Hold 5056  18.15-19.45 Vinyasa Yoga - letøvede med Sira	
20.00 20.15 20.30 20.45	Hold 5058  20.00-21.15 Pilates - letøvede med Mia G.	Hold 5037 20.00-21.30 Hatha Yoga & afspænding - letøvede med Kristine Amalie	Hold 5041  20.00-21.30 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Hold 5064  20.00-21.30 Yin Yoga med Carina	Hold 5044  20.00-21.30 lyengar Yoga - letøvede med Majbritt	Hold 5059  20.00-21.15 Pilates - grundkursus med Mia G.		Hold 5047  20.00-21.30 lyengar Yoga - grundkursus med Majbritt	Hold 5060  20.00-21.15 Pilates - letøvede med Karin	
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**