

Nordisk Yoga Ugeplan Forår 2019 - 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					Hold 5159					
06.45					6.30-7.30					
07.00					Morgenyoga i mild varme					
07.15					med Helle					
09.00							Hold 5151/5245		Hold 5163/5250	
09.15							9.00-10.30		9.00-10.30	
09.30	Hold 5154/5248						Hot Yin Yoga - Release your		Hot Yoga Mindful Flow	
09.45	9.30-11.00						hips		med Heidie	
10.00	Hot Yoga Mindful Flow						med Heidie			
10.15	med Heidie									
10.30										
10.45								Hold 5168/5236	Hold 5153/5247	
11.00								10.45-12.15	10.45-12.15	
11.15	Hold 5147/5238							Yin Yoga - Organer &	Hot Yin & Terapeutisk Yoga	
11.30	11.15-12.45							meridianbaner	antistress	
11.45	Hot Yin & Terapeutisk Yoga							med Heidie	med Heidie	
12.00	antistress									
12.15	med Heidie									
12.30										
12.45										
13.00										
13.15										
13.30										
13.45										
14.00										
14.15										
14.30										
14.45										
15.00										
15.15										
15.30										
15.45										
16.00										
16.15	Hold 5155	Hold 5141/5237	Hold 5157	Hold 5211	Hold 5160/5243	Hold 5142/5235	Hold 5152/5246	Hold 5136/5232		
16.30	16.15-17.45	16.15-17.45	16.15-17.45	16.15-17.45	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00		
16.45	Hot Ashtanga Yoga	Yoga & Meditation	Hot Flow Yoga	Yin Yoga - Organer &	Hot Slow Flow Yoga	Yin Yoga	Hot Yin & Terapeutisk Yoga	Bowspring		
17.00	med Michelle	med Mia	med Helle	meridianbaner	med Rikke	med Mia	antistress	med Senay		
17.15				med Heidie			med Heidie			
17.30										
17.45										
18.00	Hold 5148/5239	Hold 5143	Hold 5158/5249	Hold 5207	Hold 5150/5241	Hold 5144/5234	Hold 5162	Hold 5139/5233		
18.15	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.15-19.45	18.15-19.45	18.15-19.45	18.15-19.45		
18.30	Hot Yin Yoga	Vinyasa Yoga - letøvede	Hot Yoga Mindful Flow	Vinyasa Yoga -	Hot Blid Yoga -	Vinyasa Yoga Core Stability	Hot Ashtanga Yoga	Hatha Slow Flow Yoga		
18.45	med Mia	med Karen Margrethe	med Heidie	grundkursus	åndedrætsøvelser &	med Karen Margrethe	med Michelle	med Annika		
19.00				med Begitte	meditation med Rikke					
19.15										
19.30										
19.45	Hold 5156/5242	Hold 5140/5231	Hold 5149/5240	Hold 5204	Hold 5161/5244	Hold 5276		Hold 5206		
20.00	19.45-21.15	20.00-21.15	19.45-21.15	19.45-21.15	20.00-21.30	20.00-21.30		20.00-21.30		
20.15	Hot Vinyasa Yoga - øvede	Bowspring	Hot Yin & Terapeutisk Yoga	Hatha Yoga -	Hot Vinyasa Yoga - øvede	Hatha Slow Flow Yoga - for		Hatha Slow Flow Yoga -		
20.30	med Karen Margrethe	med Senay	antistress	grundkursus	med Karen Margrethe	alle		Mens Only		
20.45			med Heidie	med Begitte		med Hanne		med Annika		
21.00										
21.15										

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