

# Nordisk Yoga Ugeplan Forår 2019 - 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<br>08.45                   |   |   |   |  |   |  |   |   |  |   |
| 09.00<br>09.15<br>09.30<br>09.45 | Hold 5200<br><br>9.00-10.30<br>Hatha Yoga Morgenhold m. flow med Vivi     | Hold 5254<br><br>9.30-11.25<br>Blid Hatha Yoga m. afspænding & meditation med Maria         | Hold 5018/5226<br><br>9.30-11.00<br>Gravid Yoga & afspænding med Maria      | Hold 5127<br><br>9.30-11.00<br>Stimulastik 7-10 md. med Gitte                          | Hold 5022/5023<br><br>9.30-11.00<br>Efterfødsels-træning 1-3 md. med Vivi | Hold 5124<br><br>9.30-11.00<br>Stimulastik 7-10 md. med Gitte    | Hold 5218<br><br>9.15-11.00<br>Yoga & Meditation med Jette                  | Hold 5100/5222<br><br>10.00-11.00<br>Baby Massage med Maria       | Hold 5221<br><br>10.00-11.00<br>Baby Yoga med Majbritt               | Hold 5253<br><br>9.00-10.30<br>Blid Hatha Yoga med Hanne    |
| 10.00<br>10.15<br>10.30<br>10.45 | Hold 5031<br><br>10.45-12.00<br>Hatha Senior Yoga med Vivi                |   |   |  |   |  |   |   |  |   |
| 11.00<br>11.15<br>11.30<br>11.45 |   |   | Hold 5170/5172<br><br>11.15-12.45<br>Efterfødsels-træning 1-3 md. med Maria | Hold 5122/5128<br><br>11.15-12.45<br>Stimulastik 4-6 md. med Gitte                     | Hold 5042<br><br>11.15-12.30<br>Hatha Senior Yoga & afspænding med Vivi   | Hold 5125<br><br>11.15-12.45<br>Stimulastik 4-6 md. med Gitte    | Hold 5131<br><br>11.15-12.45<br>Efterfødsels-træning 1-3 md. med Maria      | Hold 5256-5259<br><br>11.00-12.00<br>Baby Massage med Maria       | Hold 5166<br><br>11.15-12.45<br>Iyengar Yoga - for alle med Majbritt | Hold 5225<br><br>10.45-12.00<br>Hatha Senior Yoga med Hanne |
| 12.00<br>12.15<br>12.30<br>12.45 |   | Hold 5255<br><br>11.45-13.15<br>Gravid Yoga m. særlige hensyn & afspænding med Maria        |   |  |   |  | Hold 5224<br><br>12.15-13.45<br>Efterfødsels-træning 1-3 md. med Maria      |   |  |   |
| 13.00<br>13.15<br>13.30<br>13.45 |   |   | Hold 5173<br><br>13.00-14.30<br>Efterfødsels-træning + 4 md. med Maria      | Hold 5123/5129<br><br>13.00-14.30<br>Stimulastik 2-4 md. med Gitte                     |   | Hold 5126<br><br>13.00-14.30<br>Stimulastik 2-4 md. med Gitte    |   |   |  |   |
| 14.00<br>14.15<br>14.30<br>14.45 |   |   |   |  | Hold 5049<br><br>14.00-15.15<br>Hatha Senior Yoga med Helle               |  |   |   |  |   |
| 15.00<br>15.15<br>15.30<br>15.45 | Hold 5219<br><br>15.00-16.20<br>Gravid Yoga & afspænding med Vivi         |   |   |  |   | Hold 5252<br><br>15.00-16.20<br>Blid Hatha Yoga med Hanne        | Hold 5205<br><br>15.00-16.20<br>Hatha Yoga - for alle med Vivi              | Hold 5214<br><br>15.00-16.20<br>Yin Yoga med Carina               |  |   |
| 16.00<br>16.15<br>16.30<br>16.45 |   | Hold 5202<br><br>16.30-18.00<br>Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi                         | Hold 5201<br><br>16.30-18.00<br>Hatha Yoga - øvede med Helle                | Hold 3022<br><br>16.00-20.30<br>Yogalærer-uddannelsen<br><br>Hver tirsdag i ulige uger | Hold 5212<br><br>16.30-18.00<br>Yin Yoga med Carina                       | Hold 5216<br><br>15.30-17.00<br>Yoga & Mindfulness med Jette     | Hold 5019/5227<br><br>16.30-18.00<br>Gravid Yoga & afspænding med Maria     | Hold 5220<br><br>16.30-18.00<br>Gravid Yoga & afspænding med Vivi | Hold 5209<br><br>16.30-18.00<br>Vinyasa Yoga - øvede med Carina      |   |
| 17.00<br>17.15<br>17.30<br>17.45 |   |   |   |  |   | Hold 5217<br><br>17.15-18.45<br>Yoga & Mindfulness med Jette     |   |   |  |   |
| 18.00<br>18.15<br>18.30<br>18.45 | Hold 5203<br><br>18.15-19.45<br>Hatha Yoga & afspænding - øvede med Helle | Hold 5053/5229<br><br>18.15-19.45<br>Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie           |   |  | Hold 5208<br><br>18.15-19.45<br>Vinyasa Yoga - øvede med Carina           |  | Hold 5174/5175<br><br>18.15-19.45<br>Blid Hatha Yoga & afspænding med Maria | Hold 5210<br><br>18.15-19.45<br>Vinyasa Yoga - letøvede med Sira  | Hold 5215<br><br>18.15-19.45<br>Yin Yoga med Carina                  |   |
| 19.00<br>19.15<br>19.30<br>19.45 |   |   |   |  |   |  |   |   |  |   |
| 20.00<br>20.15<br>20.30<br>20.45 | Hold 5138<br><br>20.00-21.15<br>Pilates - letøvede med Mia G.             | Hold 5133/5230<br><br>20.00-21.30<br>Hatha Yoga & afspænding - letøvede med Kristine Amalie |   | Hold 5213<br><br>20.00-21.30<br>Yin Yoga med Carina                                    | Hold 5135/5251<br><br>20.00-21.30<br>Iyengar Yoga - letøvede med Majbritt | Hold 5167<br><br>20.00-21.15<br>Pilates - grundkursus med Mia G. | Hold 5137<br><br>20.00-21.30<br>Iyengar Yoga - grundkursus med Majbritt     | Hold 5145/5228<br><br>20.00-21.15<br>Pilates - letøvede med Karin |  |   |
| 21.00<br>21.15                   |   |   |   |  |   |  |   |   |  |   |

**NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på [www.nordiskyoga.dk](http://www.nordiskyoga.dk) eller via vores app**