

# Nordisk Yoga Ugeplan Sensommer/Efterår 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										
06.45										
07.00										
07.15										
09.00										
09.15										
09.30	Hold 5452									
09.45										
10.00	9.30-11.00 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie									
10.15										
10.30										
10.45										
11.00										
11.15	Hold 2050									
11.30										
11.45	11.15-12.45 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie									
12.00										
12.15										
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 5456	Hold 5443	Hold 5458	Hold 3055						Hold 5455
16.30	16.15-17.45 Hatha Yoga i mild varme - for alle med Kristine Amalie	16.15-17.45 Yoga & Meditation med Mia	16.15-17.45 Hot Flow Yoga med Helle	16.15-17.45 Yin Yoga - Organer & meridianbaner med Heidie	Hold 5469	Hold 5445	Hold 5472			16.15-17.45 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Mia & Heidie
17.00					16.30-18.00 Hot Slow Flow Yoga med Rikke	16.30-18.00 Yin Yoga med Mia	16.30-18.00 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie			
17.15										
17.30										
17.45										
18.00	Hold 5454	Hold 5444	Hold 5468	Hold 4015						
18.15										
18.30	18.00-19.30 Hot Yin Yoga med Mia	18.00-19.30 Ashtanga Yoga - for alle med Michelle	18.00-19.30 Hot Yoga Mindful Flow - øvede med Heidie	18.00-19.30 Vinyasa Yoga - grundkursus med Begitte	Hold 5446	Hold 5447	Hold 5473	Hold 5449		
18.45					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 Ashtanga Yoga - øvede med Michelle	18.15-19.45 Hatha Slow Flow Yoga med Annika		
19.00										
19.15										
19.30										
19.45	Hold 5467	Hold 5466	Hold 5470	Hold 5475						
20.00	19.45-21.15 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe	19.45-21.15 Hatha Yoga - grundkursus med Annika	19.45-21.15 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie	19.45-21.15 Hatha Yoga - letøvede med Begitte	Hold 5479	Hold 5451		Hold 5450		
20.15					20.00-21.30 Hot Vinyasa Yoga - beg./letøvet med Karen Margrethe	20.00-21.30 Men's Only - Hatha Yoga med Hanne		20.00-21.30 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika		
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**