

# Nordisk Yoga Ugeplan Sensommer/Efterår 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												
08.45												
09.00	<b>Hold 5407</b> 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow med Vivi								<b>Hold 5427</b> 9.00-10.30 Hatha Slow Flow Yoga med Hanne			
09.15												
09.30												
09.45												
10.00												
10.15										<b>Hold 5453</b> 10.00-11.00 Baby Yoga med Majbritt		
10.30												
10.45	<b>Hold 5408</b> 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi											
11.00												
11.15												
11.30												
11.45												
12.00										<b>Hold 5411</b> 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Hanne		
12.15												
12.30												
12.45												
13.00												
13.15										<b>Hold 5429/5430</b> 11.15-12.45 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt		
13.30												
13.45												
14.00												
14.15												
14.30												
14.45												
15.00	<b>Hold 5378/5385/5386</b> 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	<b>Hold 5493</b> 15.00-16.00 Privat/Miljø										
15.15												
15.30												
15.45												
16.00												
16.15												
16.30	<b>Hold 5412</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	<b>Hold 5413</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga - øvede med Helle	<b>Hold 3022</b> 16.00-20.30 Yogalæreruddannelsen Hver tirsdag i ulige uger									
16.45												
17.00												
17.15												
17.30												
17.45												
18.00												
18.15	<b>Hold 5414</b> 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	<b>Hold 5415</b> 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie										
18.30												
18.45												
19.00												
19.15												
19.30												
19.45												
20.00	<b>Hold 5440</b> 20.00-21.15 Pilates - letøvede med Mia G.	<b>Hold 5478</b> 20.00-21.30 Hatha Yoga & afspænding - letøvede med Kristine Amalie										
20.15												
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**