

Nordisk Yoga Ugeplan Sensommer/efterår 2020 - Buchwaldsgade 35, kld.

TID	MANDAG Hotten Yoga sal	TIRSDAG Hotten Yoga sal	ONSDAG Hotten Yoga sal	TORSDAG Hotten Yoga sal	FREDAG Hotten Yoga sal	SØNDAG Yoga sal		
06.30			Hold 5879 6.30-7.30 Morgenyoga i mild varme med Helle					
06.45								
07.00								
07.15								
08.00								
08.15								
08.30				Hold 5832 8.30-9.30 Yinyasa Yoga med Carina				
08.45								
09.00				Hold 5883 9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow	Hold 5889 9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie			
09.15	Hold 5871 9.30-10.45 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie			& Yin Yoga med Heidie				
09.30								
09.45								
10.00			Hold 5834 9.45-10.45 Yin Yoga med Carina			Hold 5865 10.00-11.15 Pilates - for alle med Mia G.		
10.15								
10.30								
10.45				Hold 5884/5885 10.45-12.00 Hot Yin Yoga & Gigt med Heidie	Hold 5890 10.45-12.00 Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie			
11.00	Hold 5872 11.15-12.30 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie							
11.15								
11.30								
11.45								
12.00								
12.15								
12.30								
16.00								
16.15	Hold 5873 16.15-17.30 Hot Mindful Flow	Hold 5920 16.15-17.45 Yin Yoga med Sine	Hold 5876 16.30-17.45 Hot Flow Yoga med Helle	Hold 5825 16.15-17.45 Yin Yoga - Organer & meridianbaner med Heidie	Hold 5880 16.30-17.45 Hot Slow Flow Yoga med Rikke	Hold 5837 16.30-17.45 Hatha Yoga - begynder/letøvede med Begitte	Hold 5886 16.30-17.45 Yin Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie	Hold 5924 16.30-18.00 Vinyasa Yoga - øvede med Sine
16.30								
16.45								
17.00	& Restorativ Yoga med Hanne							
17.15								
17.30								
17.45								
18.00	Hold 5882 18.00-19.15 Hot Blid Vinyasa Yoga med Karen Margrethe	Hold 5816 18.00-19.30 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika	Hold 5877 18.15-19.30 Hot Yoga Mindful Flow - øvede med Heidie	Hold 5828 18.00-19.30 Yin Yoga - med Maria N.	Hold 5881 18.15-19.30 Hot Blid Yoga - åndedrætsøvelser & meditation med Rikke	Hold 5842 18.00-19.30 Vinyasa Yoga Core Stability med Karen Margrethe	Hold 5887 18.00-19.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	Hold 5855 18.15-19.45 Hatha Slow Flow Yoga med Annika
18.15								
18.30								
18.45								
19.00								
19.15								
19.30								
19.45								
20.00	Hold 5875 19.45-21.00 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe	Hold 5819 19.45-21.15 Hatha Yoga - grundkursus med Annika	Hold 5878 20.00-21.15 Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie	Hold 5830 19.45-21.15 Hatha Yoga - med Maria N.	Hold 5922 20.00-21.15 Hot Yin Yoga med Sine	Hold 5846 20.00-21.30 Men's Only - Hatha Yoga med Hanne	Hold 5888 19.45-21.00 Yoga med ?	Hold 5858 20.00-21.30 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika
20.15								
20.30								
20.45								
21.00								
21.15								

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