

Nordisk Yoga Ugeplan Sensommer/efterår 2020 - 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									Hold 5860 8.00-9.30 Morgen Vinyasa Yoga	
09.00 09.15 09.30 09.45	Hold 5811 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi		Hold 5822/5823/5824 9.30-11.30 Blid Hatha Yoga & Meditation med Maria	Hold 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	Hold 5833 9.00-10.15 Hatha Senior Yoga med Vivi	Hold 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	Hold 5847 9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette	Hold 5775/5780/5784 9.30-11.00 Gravid Yoga med Maria	& Meditation med Henrik	Hold 5861 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow med Hanne
10.00 10.15 10.30 10.45	Hold 5812 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi				Hold 5802/5806 10.30-12.00 Efterfødsels- træning 1-3 md. med Vivi				Hold 5866-70 10.00-11.00 Baby Yoga med Majbritt	Hold 5862 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Hanne
11.00 11.15 11.30 11.45			Hold 5803/5807 11.45-13.15 Efterfødsels- træning 1-3 md. med Maria	Hold 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte		Hold 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte	Hold 5801/5804/5808 11.15-12.45 Efterfødsels- træning 1-3 md. med Maria		Hold 5863/5864 11.15-12.45 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	
12.00 12.15 12.30 12.45				Hold 13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte	Hold 5835 13.15-14.30 Hatha Senior Yoga med Helle	Hold 13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte	Hold 5805/5809 13.15-14.45 Efterfødsels- træning 4+ md. med Maria	Hold 5848 13.15-14.45 Yin Yoga med Carina		
13.00 13.15 13.30 13.45			Hold 5779/5783 14.00-15.30 Gravid Yoga med Maria							
14.00 14.15 14.30 14.45					Hold 5910 15.00-16.00 Privat/Miljø		Hold 5850 15.00-16.20 Vinyasa Yoga - for alle med Carina	Hold 5849 15.00-16.20 Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
15.00 15.15 15.30 15.45	Hold 5776/5781/5786 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi									
16.00 16.15 16.30 16.45	Hold 5814 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Hold 5815 16.30-18.00 Hatha Yoga - øvede med Helle	Yogalærer- uddannelse i ulige uger	Hold 5826 16.30-17.45 Yin Yoga med Carina	Hold 5836 16.15-18.00 Yoga & Mindfulness Meditation med Jette	Hold 5777/5785 16.30-18.00 Gravid Yoga & afspænding med Maria	Hold 5851 16.30-18.00 Yin Yoga med Carina	Hold 5852 16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Vivi	Hold 16.00-17.30 Fredags Yoga i stor eller lille sal	
17.00 17.15 17.30 17.45			Hold 5827 17.00-19.30 I uge 36, 38, 40 & 42							
18.00 18.15 18.30 18.45	Hold 5817 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	Hold 5818 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	Find ro bag tankerne: Intensiv Meditation - teori og meget praksis med Jette	Hold 5829 18.00-19.15 Vinyasa Yoga - øvede med Carina	Hold 5838/39/40 18.15-19.45 Blid Hatha Yoga & afspænding med Maria	Hold 5841 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - grundkursus med Begitte	Hold 5854 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - øvede med Henrik	Hold 5782/5787 18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi		
19.00 19.15 19.30 19.45				Hold 5831 19.30-20.45 Pilates Flow med Karin						
20.00 20.15 20.30 20.45 21.00 21.15	Hold 5821 20.00-21.30 Hatha Yoga & afspænding - letøvede med Kristine Amalie	Hold 5820 20.00-21.15 Pilates - letøvede med Mia G.	Hold 5899-5904 19.45-21.45 Yin Yoga - fordybelses klasse i lige uger med Carina / 175kr		Hold 5843/5844 20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt	Hold 5845/5917 20.00-21.30 Kundalini Yoga med Maria	Hold 5856/5857 20.00-21.30 Iyengar Yoga - grundkursus med Majbritt	Hold 5859 20.00-21.30		

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