

Nordisk Yoga Ugeplan Sensommer/efterår 2021 - Buchwaldsgade 35, kld.

TID	MANDAG Hotten Yoga sal		TIRSDAG Hotten Yoga sal		ONSDAG Hotten Yoga sal		TORSDAG Hotten Yoga sal		FREDAG Hotten	FREDAG Yoga sal
06.30					Hold 6036 6.30-7.30 Morgenyoga i mild varme med Helle					
06.45										
07.00										
07.15										
08.00										
08.15										
08.30						Hold 6071 8.30-9.30 Yinyasa Yoga - for alle med Carina	Hold 6045 8.30-9.45 Hot Yoga Mindful Flow & Yin Yoga med Heidie			
08.45										
09.00	Hold 6038 9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie		Hold 6017 9.00-10.15 Men's Only - Hot Yinyasa med Sine					Hold 6048 9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	Hold 5134 9.00-10.30 Hatha Yoga - for alle med Kristine Amalie	
09.15		Hold 6010 9.30-11.00 Yin Yoga med Maria								
09.30						Hold 6025 9.45-10.45 Yin Yoga med Carina				
09.45										
10.00										
10.15										
10.30										
10.45	Hold 6039 10.45-12.00 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie		Hold 6018 10.45-12.00 Hot Vinyasa Yoga & Yin Yoga med Sine						Hold 6049 10.45-12.00 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie	
11.00		Hold 6097 11.15-12.30 Hatha Senior Yoga med Maria								
11.15										
11.30										
11.45										
12.00										
12.15										
16.00										
16.15		Hold 6037 16.15-17.45 Yin Yoga med Maria	Hold 6035 16.30-17.45 Hot Flow Yoga med Helle	Hold 6022 16.15-17.45 Yin Yoga - Organer & meridianbaner med Heidie	Hold 6002 16.15-17.45 Hormonbalancerende Yoga mild varme med Rikke	Hold 6064 16.30-18.00 Hatha Yoga - beg./letøvet med Begitte	Hold 6046 16.30-17.45 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie	Hold 6020 16.45-18.00 Pilates - for alle med Mia G.		
16.30	Hold 6040 16.30-17.45 Hot Hatha Flow Yoga med Didder									
16.45										
17.00										
17.15										
17.30										
17.45										
18.00	Hold 6041 18.00-19.15 Hot Blid Vinyasa Yoga med Karen Margrethe	Hold 6062 18.15-19.45 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika	Hold 6043 18.15-19.30 Hot Yoga Mindful Flow - øvede med Heidie	Hold 6024 18.00-19.30 Yin Yoga - med Maria	Hold 6005 18.15-19.30 Hot Blid Yoga - åndedrætsøvelser & meditation med Rikke	Hold 6073 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - beg./letøvet med Begitte	Hold 6047 18.00-19.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	Hold 6067 18.15-19.45 Hatha Slow Flow Yoga med Annika	LØRDAG Hotten Yoga sal	
18.15									10.00-11.30 Lørdags HOT Yoga 100 kr. pr. klasse	
18.30										
18.45										
19.00										
19.15										
19.30										
19.45	Hold 6042 19.45-21.00 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe	Hold 6058 20.00-21.30 Hatha Yoga - grundkursus med Annika	Hold 6044 20.00-21.15 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie	Hold 6059 19.45-21.15 Hatha Yoga - for alle med Maria					SØNDAG Hotten Yoga sal	
20.00						Hold 6069 20.00-21.30 Blid Hatha Yoga m. flow - beg./letøvet med Begitte		Hold 6063 20.00-21.30 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika	10.00-11.30 Søndags HOT Yoga 100 kr. pr. klasse	Hold 6021 10.00-11.15 Pilates - for alle med Mia G.
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