

## Nordisk Yoga Ugeplan Sensommer/efterår 2021 - Tolderlundsvej 7

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		
	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	Stor sal	Lille sal	
08.30 08.45											
09.00 09.15 09.30 09.45	Hold 6029 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi		Hold 6060 9.00-10.15 Pilates & Slings med Karin		Hold 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	Hold 6028 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Vivi	Hold 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	Hold 6084 9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette			
10.00 10.15 10.30 10.45				Hold 6015 10.00-12.00 Blid Yoga, åndedræt & meditation med Rikke					Hold 5987 10.30.-11.45 Efterfødsels- træning med Karin		
11.00 11.15 11.30 11.45	Hold 6027 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi			Hold 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte	Hold 2377 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Vivi	Hold 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte				Hold 6068 11.15-12.45 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	
12.00 12.15 12.30 12.45	Hold 6082 12.15-14.00			Hold 13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte		Hold 13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte					
13.00 13.15 13.30 13.45	MBSR-kursus med Jette							Hold 6078 13.30-14.45 Yin Yoga med Carina			
14.00 14.15 14.30 14.45											
15.00 15.15 15.30 15.45	Hold 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	Hold 15.00-16.00 Privat/Miljø med Didder						Hold 6074 15.00-16.15 Vinyasa Yoga - for alle med Carina	Hold 6033 15.00-16.20 Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
16.00 16.15 16.30 16.45	Hold 6030 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Hold 6031 16.30-18.00 Hatha Yoga - øvede med Helle	Yogalærer- uddannelse i ulige uger 16.00-21.00	Hold 6023 16.30-17.45 Yin Yoga med Carina	Hold 2402 16.30-18.00 Yoga & Meditation med Jette	Hold 2414 16.00-17.00 Børne/tweens Yoga med KA	Hold 6079 16.30-17.45 Yin Yoga med Carina	Hold 6034 16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Vivi	16.00-17.30 Fredags Yoga 75 kr. pr. klasse		
17.00 17.15 17.30 17.45											
18.00 18.15 18.30 18.45	Hold 6032 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	Hold 6056 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie			Hold 6070 18.00-19.15 Vinyasa Yoga - øvede med Carina	Hold 6065 18.15-19.45 Iyengar Yoga - grundkursus med Majbritt	Hold 6072 18.00-19.30 Vinyasa Yoga Core Stability med Karen Margrethe	Hold 6096 18.00-19.30 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	Hold 18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	LØRDAG Stor sal 10.00-11.30 Lørdags Yoga 75 kr. pr. klasse	Lille sal
19.00 19.15 19.30 19.45					Hold 6061 19.30-20.45 Pilates & Slings med Karin		Hold 6077 19.45-21.00 Kundalini Yoga med Lukas	Hold 6076 19.45-21.15 Vinyasa Yoga - begynder med Sira	Hold 2409 20.00-21.30 Yin Yoga med Maria	SØNDAG Stor sal Hold 6095 10.00-11.30 Søndag Vinyasa Yoga med Henrik	Lille sal 10.00-11.30 Søndags Yoga 75 kr. pr. klasse
20.00 20.15 20.30 20.45 21.00 21.15	Hold 6057 20.00-21.30 Hatha Yoga & afspænding - letøvede med Kristine Amalie	Hold 6019 20.00-21.15 Pilates - øvede med Mia G.			Hold 6066 20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt						

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på [www.nordiskyoga.dk](http://www.nordiskyoga.dk) eller via vores app