

# Nordisk Yoga Ugeplan 2022 - Buchwaldsgade 35, kld.

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	FREDAG
	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal
06.30					Hold 22010 6.30-7.30 Morgenyoga i mild varme med Helle					
06.45										
07.00										
07.15										
08.00										
08.15										
08.30								Hold 22063 8.30-9.45 Hot Yoga Mindful Flow		
08.45								& Yin Yoga med Heidie		
09.00	Hold 22055		Hold 22042						Hold 22058	Hold 22008
09.15	9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie		9.00-10.15 Men's Only - Hot Yinyasa med Sine						9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	9.00-10.30 Hatha Yoga - for alle med Kristine Amalie
09.30		Hold 22036		Hold 22020/24/25						
09.45		9.30-11.00 Yin Yoga med Maria		09.30-11.00 Gravid Yoga med Rikke						
10.00					Hold 22045					
10.15					9.45-11.00 Yin Yoga med Carina					
10.30										
10.45	Hold 22059 10.45-12.00								Hold 22062 10.45-12.00	
11.00	Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie								Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie	
11.15		Hold 22099								
11.30		11.15-12.30								
11.45		Hatha Senior Yoga med Maria								
12.00										
12.15										
16.00										
16.15		Hold 22037		Hold 22085	Rikke kursus fra uge 8->					
16.30	Hold 22064		Hold 22009		Hold 22083	Hold 22033	Hold 22061	Hold 22070		
16.45	16.30-17.45 Hot Hatha Flow Yoga med Didder	16.15-17.45 Yin Yoga med Maria	16.30-17.45 Hot Dynamisk Yoga med Helle	16.15-17.45 Yin Yoga - Organer & meridianbaner med Heidie	16.30-17.45 Hot Ashtanga Yoga med Michelle	16.30-18.00 Hatha Yoga - beg./letøvet med Begitte	16.30-17.45 Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie	16.30-18.00 Hatha Yoga - grundkursus med Annika		
17.00										
17.15										
17.30										
17.45										
18.00	Hold 22066	Hold 22073		Hold 22038			Hold 22057		LØRDAG	
18.15	18.00-19.15 Hot Yin Yoga med Didder	18.00-19.30 Vinyasa Yoga Core Stability med Karen	Hold 22056 18.15-19.30 Hot Yoga Mindful Flow - øvede med Heidie	18.00-19.30 Yin Yoga med Maria	Hold 22089 18.15-19.30 Hot Blid Yoga, åndedrætsøvelser & meditation med Rikke	Hold 22034 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - beg./letøvet med Begitte	18.00-19.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie	Hold 22071 18.15-19.45 Hatha Slow Flow Yoga med Annika	Hotten	Yoga sal
18.30									10.00-11.15 Lørdags HOT Yoga 100 kr. pr. klasse	
18.45										
19.00										
19.15										
19.30							Hold 22043			
19.45							19.30-20.45 Hot Blid Yinyasa Yoga med Sine		SØNDAG	
20.00	Hold 22074 19.45-21.00	Hold 22068 19.45-21.00		Hold 22039				Hold 22072	Hotten	Yoga sal
20.15	Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe	Pilates & Slings - beg./letøvede med Karin	Hold 22060 20.00-21.15	19.45-21.15 Hatha Yoga - for alle med Maria	Hold 22040	Hold 22035		20.00-21.30 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika	10.00-11.15 Søndags HOT Yoga 100 kr. pr. klasse	
20.30			Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie		20.00-21.15 Hot Yin Yoga med Maria	20.00-21.30 Blid Hatha Yoga med Begitte				
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