

## Nordisk Yoga Ugeplan 2022 - 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	
8.00 8.15 08.30 08.45											
09.00 09.15 09.30 09.45	<b>Hold 22000</b> 9.00-10.30 Hatha Yoga		<b>Hold 22069</b> 9.00-10.15 Pilates & Slings - beg./letøvede med Karin	<b>Hold</b> 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	<b>Hold 6028</b> 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Vivi	<b>Hold</b> 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	<b>Hold 22031</b> 9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette	<b>Hold 22091</b> 7.30-8.30 Morgenyoga med Hanne	<b>Hold 22092</b> 8.45-10.00 Blid & Restorativ Yoga med Hanne		
10.00 10.15 10.30 10.45	<b>Hold 6027</b> 10.00-12.00 Blid Yoga, åndedræt & meditation med Rikke	<b>Hold 22087</b> 10.00-12.00 Blid Yoga, åndedræt & meditation med Rikke	<b>Hold 22081</b> 10.30-11.45 Efterfødsels- træning med Karin	<b>Hold</b> 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte	<b>Hold 22021/22</b> 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Vivi	<b>Hold</b> 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte			<b>Hold 22075</b> 10.00-11.15 Hatha Senior Yoga med Hanne	<b>Hold 22095/96</b> 10.00-11.00 Baby Yoga med Majbritt	
11.00 11.15 11.30 11.45	<b>Hold 22029</b> 12.15-14.00 Yin Yoga & Meditation med Jette			<b>Hold</b> 13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte		<b>Hold</b> 13.00-14.30 Stimulastik 2-4 md. med Gitte				<b>Hold 22102</b> 11.15-12.45 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	
12.00 12.15 12.30 12.45					<b>Hold 22030</b> 14.15-16.15 Yin Yoga & Meditation med Jette					<b>Hold 22048</b> 12.00-13.15 Yin Yoga med Carina	
13.00 13.15 13.30 13.45										<b>Hold 22049</b> 13.30-14.45 Yin Yoga med Carina	
14.00 14.15 14.30 14.45											
15.00 15.15 15.30 15.45	<b>Hold 22003/26</b> 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	<b>Hold</b> 15.00-16.00 Privat/Miljø med Didder						<b>Hold 22046</b> 15.00-16.20 Yin Yoga med Carina	<b>Hold 22015</b> 15.00-16.20 Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
16.00 16.15 16.30 16.45	<b>Hold 22001</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	<b>Hold 22082</b> 16.30-18.00 Ashtanga Yoga med Michelle	<b>Yogalærer- uddannelse i ulige uger 16.00-21.00</b>	<b>Hold 22076</b> 16.30-18.00 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	<b>Hold 22031</b> 16.30-18.00 Yoga & Meditation med Jette	<b>Hold 22084</b> 15.45-16.45 Tweens Yoga m. Kristine Amalie	<b>Hold 22047</b> 16.30-17.45 Yin Yoga med Carina	<b>Hold 22028</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Vivi			
17.00 17.15 17.30 17.45							<b>Hold 22067</b> 17.00-18.15 Yin Yoga med Didder				
18.00 18.15 18.30 18.45	<b>Hold 22002</b> 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	<b>Hold 22006</b> 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie			<b>Hold 22079</b> 18.30-19.45 Pilates & Slings - grundkursus med Karin	<b>Hold 22100</b> 18.15-19.45 Iyengar Yoga - grundkursus med Majbritt	<b>Hold 22065</b> 18.30-19.45 Hatha Flow Yoga med Didder	<b>Hold 22077</b> 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	<b>Hold 22004/27</b> 18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	<b>LØRDAG</b> <b>Stor sal</b> 10.00-11.30 Lørdags Yoga 75 kr. pr. klasse	<b>Lille sal</b>
19.00 19.15 19.30 19.45											
20.00 20.15 20.30 20.45	<b>Hold 22007</b> 20.00-21.30 Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie	<b>Hold 22005</b> 20.00-21.15 Men's Only - Hatha Yoga med Helle			<b>Hold 22080</b> 20.00-21.15 Pilates & Slings - øvede med Karin	<b>Hold 22101</b> 20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt	<b>Hold 22090</b> 20.00-21.15 Kundalini Yoga med Lukas	<b>Hold 22078</b> 20.00-21.30 Vinyasa Yoga - grundkursus med Sira	<b>Hold 22041</b> 20.00-21.30 Yin Yoga med Maria	<b>SØNDAG</b> <b>Stor sal</b> 10.00-11.30 Søndag Vinyasa Yoga med Henrik	<b>Lille sal</b> 10.00-11.30 Søndags Yoga 75 kr. pr. klasse
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**