

Nordisk Yoga Ugeskema 2022 - Buchwaldsgade 35, kld.

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		
	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	
06.30											
06.45											
07.00											
07.15											
08.00											
08.15											
08.30											
08.45											
09.00	Hold 22055										
09.15	9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie										
09.30		Hold 22213									
09.45		9.30-11.00 Yin Yoga med Maria									
10.00											
10.15											
10.30											
10.45	Hold 22059										
11.00	Hot Yin & Terapeutisk Yoga antistress med Heidie										
11.15		Hold 22099									
11.30		11.15-12.30 Hatha Senior Yoga med Maria									
11.45											
12.00											
12.15											
12.30											
12.45											
13.00											
16.15											
16.30	Hold 22180	Hold 22037		Hold 22085	Hold 22088	Hold 22246	Hold 22061	Hold 22199			
16.45	16.30-17.45 Hot Hatha Flow Yoga med Didder	16.15-17.45 Yin Yoga med Maria	Hold 22009	16.15-17.45 Yin Yoga - Organer & meridianbaner med Heidie	16.15-17.45 Hormonbalancerende terapeutisk yoga i mild varme - for kvinder med Rikke	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 22208	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		18.00-19.30 Yin Yoga med Maria			18.00-19.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie		Hotten		
18.30			Hold 22056			Hold 22089		Hold 22247	Hold 22200	Yoga sal	
18.45			18.15-19.30 Hot Yoga Mindful Flow - øvede med Heidie			18.15-19.30 Hot Blid Yoga & Meditation med Rikke		18.15-19.45 Vinyasa Yoga - beg./letøvet med Begitte	18.15-19.45 Hatha Slow Flow Yoga med Annika		
19.00											
19.15											
19.30											
19.45	Hold 22074			Hold 22215					SØNDAG		
20.00	19.45-21.00 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe								Hotten		
20.15		Hold 22060		Hold 22216			Hold 22201		Yoga sal		
20.30		20.00-21.15 Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie		20.00-21.15 Hatha Yoga - for alle med Maria	20.00-21.15 Hot Yin Yoga med Maria		20.00-21.30 Men's Only - Hatha Slow Flow Yoga med Annika	10.00-11.15 Søndags HOT Yoga 100 kr. pr. klasse			
20.45											
21.00											
21.15											

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på www.nordiskyoga.dk eller via vores app! [opd. 19/4/22]