

## Nordisk Yoga Ugeskema Efterår/vinter 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	Hotten	Yoga sal
06.30												
06.45												
07.00												
07.15												
08.00												
08.15												
08.30												
08.45												
09.00	<b>Hold 22378</b> 9.00-10.15 Hot Yoga Mindful Flow med Heidie											
09.15												
09.30		<b>Hold 22369</b> 9.30-11.00 Yin Yoga med Maria										
09.45												
10.00												
10.15												
10.30												
10.45	<b>Hold 22379</b> 10.45-12.00 Hot Yin & Terapeutisk Yoga - antistress med Heidie											
11.00												
11.15		<b>Hold 22214</b> 11.15-12.30 Hatha Senior Yoga med Maria										
11.30												
11.45												
12.00												
12.15												
12.30												
12.45												
13.00												
13.15												
13.30												
13.45												
14.00												
14.15												
14.30												
14.45												
15.00												
15.15												
15.30												
15.45												
16.00												
16.15		<b>Hold 22370</b> 16.15-17.45 Yin Yoga med Maria										
16.30												
16.45												
17.00	<b>Hold 22376</b> 16.30-17.45 Hot Yin/Yang Yoga med Didder											
17.15												
17.30												
17.45												
18.00	<b>Hold 22377</b> 18.05-19.20 Hot Yin Yoga med Didder	<b>Hold 22340</b> 18.00-19.30 Vinyasa Yoga Core Stability med Karen										
18.15												
18.30												
18.45												
19.00												
19.15												
19.30												
19.45												
20.00	<b>Hold 22341</b> 19.45-21.00 Hot Vinyasa Yoga - øvede med Karen Margrethe											
20.15												
20.30												
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! [opd. 13/9/22]