

# Nordisk Yoga Ugeskema Efterår/vinter 2022 - Tolderlundsvej 7

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORS DAG		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 10.00 10.15 10.30 10.45	<b>Hold 22396</b> 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi	<b>Hold 22347</b> 10.00-12.00 Blid Yoga & Meditation med Rikke	<b>Hold 22338</b> 9.00-10.15 Pilates & Slings - letøvede/øvede med Karin	<b>Hold</b> 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	<b>Hold 22389</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 22332</b> 9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette	<b>Hold 22459</b> 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Majbritt	<b>Hold 22342</b> 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Hanne	
11.00 11.15 11.30 11.45	<b>Hold 22388</b> 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi		<b>Hold 22365</b> 10.30-11.45 Pilates & Slings - blid/hensyn med Karin	<b>Hold</b> 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte	<b>Hold 22391</b> 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Vivi	<b>Hold</b> 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte			<b>Hold 22413</b> 11.00-12.30 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	<b>Hold 22936</b> 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Kristine Amalie
12.00 12.15 12.30 12.45		<b>Hold 22330</b> 12.15-14.00 Yin & Meditation: Antistress og sindsro 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 22415/7</b> 12.45-13.45 Baby Yoga med Majbritt
13.00 13.15 13.30 13.45										
14.00 14.15 14.30 14.45										
15.00 15.15 15.30 15.45	<b>Hold 22423</b> 15.10-16.10 Privat/Miljø med Didder	<b>Hold 22277/8</b> 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	<b>Hold 22421</b> 15.00-16.15 Hatha Slow Flow Yoga med Sira		<b>Hold 22463</b> 15.15-16.15 Privat/Miljø med Jette		<b>Hold 22345</b> 15.00-16.20 Yin Yoga med Carina	<b>Hold 22394</b> 15.00-16.20 Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
16.00 16.15 16.30 16.45	<b>Hold 22397</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	<b>Hold 22334</b> 16.30-18.00 Ashtanga Yoga med Michelle	<b>Hold 22163</b> 16.15-21.00 Tirsdays i ulige uger Hatha Flow Yogalærer uddannelse 2022/23 med Jette & Vivi	<b>Hold 22408</b> 16.30-18.00 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	<b>Hold 22331</b> 16.30-18.00 Yoga & Meditation med Jette	<b>Hold 22400</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga - beg./letøvet med Begitte	<b>Hold 22346</b> 16.30-18.00 Yin Yoga med Carina	<b>Hold 22395</b> 16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
17.00 17.15 17.30 17.45										
18.00 18.15 18.30 18.45 19.00 19.15 19.30 19.45	<b>Hold 22402</b> 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	<b>Hold 22366</b> 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie			<b>Hold 22348</b> 18.15-19.45 Hormonbalancerende terapeutisk yoga - for kvinder med Rikke	<b>Hold 22411</b> 18.15-19.45 Iyengar Yoga - grundkursus med Majbritt	<b>Hold 22401</b> 18.15-19.30 Vinyasa Yoga - beg./letøvet med Begitte	<b>Hold 22409</b> 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	<b>Hold 22279/80/81</b> 18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	<b>Stor sal</b> 10.00-11.30 Lørdags Yoga 90 kr. pr. klasse
20.00 20.15 20.30 20.45 21.00 21.15	<b>Hold 22403</b> 20.00-21.15 Men's Only - Hatha Yoga med Helle	<b>Hold 22367</b> 20.00-21.30 Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie		<b>Hold 22339</b> 20.00-21.15 Pilates & Slings - øvede med Karin	<b>Hold 22412</b> 20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt	<b>Hold 22422</b> 19.45-21.00 Kundalini Yoga med Lukas	<b>Hold 22375</b> 20.00-21.30 Yin Yoga med Maria	<b>Hold 22410</b> 20.00-21.30 Vinyasa Yoga - grundkursus med Sira	<b>Stor sal</b> 10.00-11.30 Søndags Yoga 90 kr. pr. klasse	<b>LILLE sal</b>

**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]**