

Nordisk Yoga Ugeskema 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	Hold 22000 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi		Hold 22206 9.00-10.15 Pilates & Slings - beg./letøvede med Karin	Hold 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	Hold 22195 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Vivi	Hold 9.30-11.00 Stimulastik 7-10 md. med Gitte	Hold 22211 9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette			
10.00 10.15 10.30 10.45		Hold 22087 10.00-12.00 Blid Yoga & Meditation med Rikke						Hold 22194 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi	Hold 11.15-12.45 Stimulastik 4-6 md. med Gitte	Hold 22022 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Vivi
11.00 11.15 11.30 11.45	Hold 22209 12.15-14.00 Yin & Meditation: Antistress og sindsro med Jette	Hold 22201 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Hold 22212 16.30-18.00 Ashtanga Yoga med Michelle	Hold 22243 16.30-18.00 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	Hold 22176 16.30-18.00 Blid Yoga & Meditation med Rikke	Hold 22210 16.30-18.00 Yoga & Meditation med Jette	Hold 22250 15.00-16.20 Yin Yoga med Carina			
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	Hold 22026/104 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	Hold 15.00-16.00 Privat/Miljø med Didder					Hold 22202 15.45-16.45 Tweens Yoga m. Kristine Amalie	Hold 22251 16.30-17.45 Yin Yoga med Carina	Hold 22028 16.30-18.00 Hatha Yoga - letøvede med Vivi	
16.00 16.15 16.30 16.45										
17.00 17.15 17.30 17.45										
18.00 18.15 18.30 18.45	Hold 22002 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	Hold 22006 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	Hold 22086 18.15-19.45 Hormonbalancerende terapeutisk yoga - for kvinder med Rikke	Hold 22177 18.15-19.45 Iyengar Yoga - grundkursus med Majbritt	Hold 22197 18.30-19.30 Rygsøjle Yoga med Lukas	Hold 22244 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - øvede med Sira	Hold 22105 18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	LØRDAG		
19.00 19.15 19.30 19.45										
20.00 20.15 20.30 20.45	Hold 22007 20.00-21.30 Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie	Hold 22005 20.00-21.15 Men's Only - Hatha Yoga med Helle	Hold 22204 19.45-21.00 Pilates & Slings - øvede med Karin	Hold 22178 20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt	Hold 22090/256 19.45-21.00 Kundalini Yoga med Lukas	Hold 22245 20.00-21.30 Vinyasa Yoga - grundkursus med Sira	Hold 22041 20.00-21.30 Yin Yoga med Maria	SØNDAG		
21.00 21.15										

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på www.nordiskyoga.dk eller via vores app! [opd. 12/4/22]