

Nordisk Yoga Ugeskema Forår 2023 - 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	Kursus 23027 9.00-10.30 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi		Hold 23016 9.00-10.15 Pilates & Slings - letøvede/øvede med Karin				Kursus 23035 9.15-11.00 Yoga & Meditation med Jette	Kursus 23011 9.00-10.15 Hatha Senior Yoga med Maria	Kursus 23025 9.15-10.45 Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie	Kursus 23031 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Majbritt
09.15										
09.30										
09.45										
10.00		Kursus 231002 10.00-12.00 Blid Yoga & Meditation med Rikke	Hold 23017 10.30-11.45 Pilates & Slings - blid/hensyn med Karin							
10.15										
10.30	Kursus 22388 10.45-12.00 Hatha Senior Yoga med Vivi							Kursus 23012 10.30-11.45 Hatha Senior Yoga med Maria	Kursus 23051 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Kristine Amalie	Kursus 23113 11.00-12.30 Iyengar Yoga - for alle med Majbritt
10.45										
11.00										
11.15										
11.30										
11.45										
12.00		Kursus 23033 12.15-14.00 Yin & Meditation: Antistress og sindsro med Jette	Kursus 23159 12.00-13.00 Psykisk trivsel & Yoga med Rikke							
12.15										
12.30										
12.45										
13.00										Kursus 23045/6 12.45-13.45 Baby Yoga med Majbritt
13.15										
13.30										
13.45										
14.00										
14.15										
14.30										
14.45										
15.00										
15.15	Kursus 23070 15.10-16.10 Privat/Miljø med Begitte	Kursus 23025 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	Kursus 23042 15.00-16.00 Privat/Social med Sira							
15.30										
15.45										
16.00										
16.15										
16.30	Kursus 23028 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Kursus 231001 16.30-18.00 Vinyasa Yoga - letøvede med Begitte	Kursus 22163 16.15-21.00 Tirsdays i ulige uger Hatha Flow Yogalærer uddannelse 2022/23 med Jette & Vivi							
16.45										
17.00										
17.15										
17.30										
17.45										
18.00										
18.15	Kursus 23054 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	Kursus 23047 18.15-19.45 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie								
18.30										
18.45										
19.00										
19.15										
19.30										
19.45										
20.00	Kursus 23055 20.00-21.15 Men's Only - Hatha Yoga med Helle	Kursus 23048 20.00-21.30 Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie								
20.15										
20.30										
20.45										
21.00										
21.15										

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på www.nordiskyoga.dk eller via vores app! [opd. 7/3-23]