Nordisk Yoga Ugeskema på Tolderlundsvej 7 - Januar til juni 2024

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	**Kursus 24076** **8.30-10.00** Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi	**Kursus 24081** **8.45-10.15** Yin Yoga med Maria				**Kursus 24095** **8.45-10.00** Yin Yoga med Carina				
08.45										
09.00			**Hold 23490** **9.00-10.15** Pilates & Slings - letøvede/øvede med Karin	**Kursus 24084** **9.00-10.15** Yin Yoga med Maria			**Kursus 24075** **9.15-11.00** Yoga & Meditation med Jette	**Kursus 24105** **9.00-10.15** Hatha Senior Yoga med Hanne		**Kursus 24022** **9.15-10.45** Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie
09.15					**Kursus 23361** **9.30-10.45** Hatha Senior Yoga med Vivi				**Kursus 24003** **9.30-10.45** Hatha Senior Yoga med Majbritt	
09.30										
09.45										
10.00										
10.15	**Kursus 23360** **10.15-11.30** Hatha Senior Yoga med Vivi					**Kursus 24096** **10.15-11.30** Yin Yoga med Carina		**Kursus 24106** **10.30-11.45** Hatha Senior Yoga med Hanne		
10.30		**Kursus 24082** **10.30-11.45** Hatha Senior Yoga med Maria								
10.45										
11.00					**Kursus 24035** **11.00-12.30** Efterfødsels-træning med Vivi				**Kursus 24002** **11.00-12.30** Iyengar Yoga - for alle med Majbritt	**Kursus 24023** **11.00-12.30** Efterfødsels-træning med Kristine Amalie
11.15										
11.30										
11.45										
12.00		**Kursus 24089** **12.00-13.30** Blidt Yoga Flow & Meditation med Rikke								
12.15										
12.30										
12.45										
13.00										
13.15										
13.30										
13.45		**Kursus 24090** **13.45-14.45** Psykisk trivsel & Yoga med Rikke					**Kursus 24093** **13.45-15.00** Yin Yoga med Carina			
14.00										
14.15										
14.30										
14.45										
15.00	**Kursus 24027** **15.00-16.20** Gravid Yoga & afspænding med Vivi							**Kursus 24078** **15.00-16.20** Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
15.15		**Kursus 24098** **15.15-16.15** Privat/Miljø med Begitte	**Kursus 24099** **15.15-16.15** Privat/Miljø med Sira		**Kursus 24100** **15.10-16.10** Privat/Miljø med Jette		**Kursus 24130** **15.15-16.15** Privat/Social med Carina			
15.30										
15.45										
16.00										
16.15				**Kursus 24044** **16.15-17.45** Yoga Flow - skuldre & nakke med Ida						
16.30	**Kursus 24077** **16.30-18.00** Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	**Kursus 24128** **16.30-18.00** Vinyasa Yoga - begynder/letøvet med Begitte	**Kursus 24104** **16.30-18.00** Vinyasa Yoga - øvede med Sira		**Kursus 24074** **16.30-18.00** Yoga & Meditation med Jette	**Kursus 24121** **16.30-18.00** Ashtanga Yoga med Michelle	**Kursus 24097** **16.30-18.00** Yin Yoga med Carina	**Kursus 24079** **16.30-18.00** Hatha Yoga - letøvede med Vivi		
16.45										
17.00										
17.15										
17.30										
17.45										
18.00				**Kursus 24115** **18.00-19.30** Yoga & Meditation med Jette					**LØRDAG**	
18.15	**Kursus 24107** **18.15-19.45** Hatha Yoga - øvede med Helle	**Kursus 24080** **18.15-19.45** Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	**Hold 23491** **18.15-19.30** Pilates & Slings - letøvet med Karin		**Kursus 24000** **18.15-19.45** Iyengar Yoga - grund/letøvet med Majbritt	**Kursus 24120** **18.15-19.30** Ashtanga Yoga - intro med Michelle	**Kursus 24110** **18.15-19.45** Vinyasa Yoga - letøvet/øvet med Henrik	**Kursus 24026** **18.15-19.45** Gravid Yoga & afspænding med Vivi	Stor sal	Lille sal
18.30									**10.00-11.30** Lørdags Yoga 90 kr. pr. klasse	
18.45										
19.00										
19.15										
19.30										
19.45			**Hold 23492** **19.45-21.00** Pilates & Slings - øvede med Karin	**Kursus 24116** **19.45-21.00** Yin Yoga & sindsro med Jette					**SØNDAG**	
20.00	**Kursus 24108** **20.00-21.15** Men's Only - Hatha Yoga med Helle	**Kursus 24114** **20.00-21.30** Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie			**Kursus 24001** **20.00-21.30** Iyengar Yoga - øvede med Majbritt				Stor sal	Lille sal
20.15									**10.00-11.30** Søndags Yoga 90 kr. pr. klasse	
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. 19/1/24]