

## Nordisk Yoga Ugeskema på Buchwaldsgade 35, kld. - sæson 2025

TID	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal	Hotten	Yoga sal
06.30					Kursus 25126				Kursus 25127	
06.45					6.30-7.30				6.30-7.30	
07.00					Morgenyoga i mild				Morgenyoga i mild	
07.15					varme med Helle				varme med Helle	
08.00										
08.15										
08.30										
08.45										
09.00	Kursus 24356								Kursus 24363	Kursus 25049
09.15	9.00-10.15								9.00-10.15	9.00-10.30
09.30	Hot Prana Vinyasa Yoga	Kursus 25083							Hot Prana Vinyasa Yoga	Ashtanga Yoga Mysore
09.45	med Heidie	9.30-11.00							- øvede	Style
10.00		Yin Yoga & Meditation							med Heidie	med Michelle
10.15		med Bettie								
10.30										
10.45	Kursus 24357								Kursus 24364	
11.00	10.45-12.00								10.45-12.00	
11.15	Hot Prana Yin &	Kursus 25086							Hot Prana Yin &	
11.30	yogaterapi	11.15-12.45							yogaterapi	
11.45	med Heidie	Yin Yoga & Meditation							med Heidie	
12.00		med Bettie								
12.15										
12.30										
12.45										
13.00										
15.15									Hold 25065	
15.30									15.15-16.15	
15.45									Tweens Yoga	
16.00									m. Kristine Amalie	
16.15		Kursus 25076		Kursus 25078						
16.30		16.15-17.45	Kursus 24358	16.15-17.45	Kursus 24445		Kursus 24361	Hold 25064		
16.45	Kursus 25128	Yin Yoga	16.30-17.45	Yin Yoga -	16.30-17.45		16.30-17.45	16.30-18.00		
17.00	16.45-17.45	med Maria	Hot Soul Flow Yoga	med Maria	Breathwork,		Hot Prana Yin &	Blid Yoga		
17.15	Hot Flow Yoga med		med Heidie		meditation & let Yin i	Hold 25062	yogaterapi	med Kristne Amalie		
17.30	Didder				varmen med Heidie	17.00-18.15	med Heidie			
17.45						Pilates & Slings -				
18.00	Kursus 24458	Kursus 25081		Kursus 25079	Kursus 24450	letøvet/øvet				
18.15						med Karin				
18.30	18.05-19.20	18.00-19.30	Kursus 24359	18.00-19.30	18.05-19:20		Kursus 24362	Kursus 25130		LØRDAG
18.45	Hot Yin Yoga	Vinyasa Yoga Core	18.15-19.30	Yin Yoga	Hot Blid Vinyasa Yoga		18.15-19.30	18.15-19.30		Hotten
19.00	med Maria	Stability	Hot Prana Vinyasa Yoga	med Maria	med Ida		Hot Prana Vinyasa Yoga	Hatha Flow Yoga		Yoga sal
19.15		med Karen	- øvede				med Heidie	med Didder		
19.30			med Heidie							
19.45	Kursus 25082			Kursus 25080						
20.00	19.45-21.00		Kursus 24360	19.45-21.00	Kursus 24457					SØNDAG
20.15	Hot Vinyasa Yoga -		20.00-21.15	Hatha Yoga - for alle	20.00-21.15					Hotten
20.30	øvede		Hot Prana Yin &	med Maria	Hot Yin Yoga					Yoga sal
20.45	med Karen Margrethe		yogaterapi		med Maria					
21.00			med Heidie							
21.15									10.00-11.15	
									Søndags HOT Yoga	
									120 kr. pr. klasse	

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på [www.nordiskyoga.dk](http://www.nordiskyoga.dk) eller via vores NYE app! [opd. 5/12/24]