

# Nordisk Yoga Ugeskema på Tolderlundsvej 7 - sæson 2025

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																
8.30																
8.45	Kursus 25066 8.30-10.00 Hatha Yoga Morgenhold m. flow - letøvede med Vivi	Kursus 25072 8.45-10.15 Yin Yoga med Maria					Kursus 25116 8.45-10.00 Yin Yoga med Carina									
09.00			Kursus 25077 9.00-10.15 Yin Yoga med Maria	Hold 25058 9.00-10.15 Pilates & Slings - letøvede/øvede med Karin				Kursus 25044 9.00-10.30 Yoga & Meditation med Jette	Kursus 25121 9.15-10.30 Hatha Senior Yoga med Hanne	Kursus 25040 9.15-10.30 Hatha Senior Yoga med Majbritt	Kursus 25003/5 9.15-10.45 Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie					
09.15						Kursus 24288 9.30-10.45 Hatha Senior Yoga med Vivi										
09.30																
09.45																
10.00																
10.15	Kursus 24287 10.15-11.30 Hatha Senior Yoga med Vivi	Kursus 25075 10.30-11.45 Hatha Senior Yoga med Maria					Kursus 25117 10.15-11.30 Yin Yoga med Carina									
10.30			Kursus 25002/4 10.30-12.00 Gravid Yoga & afspænding med Kristine Amalie													
10.45																
11.00																
11.15						Kursus 25007/18 11.00-12.30 Efterfødsels- træning med Vivi										
11.30																
11.45																
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	Kursus 25012/14/15 15.00-16.20 Gravid Yoga & afspænding med Vivi															
15.15		Kursus 25114 15.15-16.15 Slow Flow & Terapeutisk Yoga med Rikke	Kursus 25074 15.10-16.10 Privat/Miljø med Sira			Kursus 25073 15.10-16.10 Privat/Miljø med Jette										
15.30																
15.45																
16.00																
16.15																
16.30	Kursus 25067 16.30-18.00 Hatha Yoga m. flow - øvede med Vivi	Kursus 25050 16.30-18.00 Hatha Yoga - grundkursus med Kristine Amalie	Kursus 25056 16.30-18.00 Yoga Flow - skuldre & nakke med Ida													
16.45																
17.00																
17.15																
17.30																
17.45																
18.00																
18.15	Kursus 25124 18.15-19.45 Hatha Yoga - øvede med Helle	Kursus 25051 18.15-19.45 Hatha Yoga - letøvede med Kristine Amalie	Hold 25060 18.15-19.30 Pilates & Slings - letøvet med Karin	Kursus 25041 18.15-19.30 Yin Yoga & sindsro med Jette	Kursus 25037 18.15-19.45 Iyengar Yoga - grund/letøvet med Majbritt	Kursus 25048 18.15-19.30 Ashtanga Yoga - intro med Michelle	Kursus 25131 18.15-19.45 Vinyasa Yoga - letøvet med Henrik	Kursus 25006/13 18.15-19.45 Gravid Yoga & afspænding med Vivi	LØRDAG							
18.30																
18.45																
19.00																
19.15																
19.30																
19.45																
20.00	Kursus 25125 20.00-21.15 Men Only - Hatha Yoga med Helle	Kursus 25052 20.00-21.30 Hatha Yoga - øvede med Kristine Amalie	Hold 25061 19.45-21.00 Pilates & Slings - øvede med Karin	Kursus 25042 19.45-21.00 Yin Yoga & sindsro med Jette	Kursus 25038 20.00-21.30 Iyengar Yoga - øvede med Majbritt	Kursus 25057 19.45-21.00 Vinyasa Yoga med Ida	Kursus 25129 20.00-21.15 Men Only - Hatha Flow Yoga med Didder	SØNDAG								
20.15																
20.30																
20.45																
21.00																
21.15																

NB: Skemaet er vejledende - se altid den opdaterede ugeplan på [www.nordiskyoga.dk](http://www.nordiskyoga.dk) eller via vores NYE app! [opd. 04/12/24]