



# Hold Skema Stor sal Vinter 2023-24

## 13. november – 25. marts i alt 17 uger

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tidsrummet 6.30-10.00							8.30-10.00 Soft Sunday Yoga 1 Louise G
Tidsrummet 10.00 - 11.30	10.00-11.30 Blid Yoga 1 Mindfulness Ene	10.00-11.30 Blid Yoga 1 Mindfulness Ene		10.00-11.30 Blid Vinyasa Yoga 1 Louise W	10.00-11.30 Vinyasa Yoga 2 Ulla		
Tidsrummet 11.30 - 13.30	11.45-13.15 Skavank-hold Yoga mod smerter Ene		11.30-13.00 Yin Yoga Yvonne				
Tidsrummet 14.45 - 16.15	14.45 - 16.15 Stiv Mands Yoga Søren				14.45 - 16.15 Stiv Mands Yoga Søren/Anders		
Tidsrummet 15.30 - 18.00	16.30-18.00 Vinyasa Yoga 1 Søren	15.30-17.00 Vinyasa Yoga 1 Ene	16.30-18.00 Vinyasa Yoga 2 Søren	16.30-18.00 ManuVision Træning Rikke			
Tidsrummet 17.15 - 19.45	18.15 – 19.45 Stiv Mands Yoga Søren	17.15-18.45 Vinyasa Yoga 2 Søren	<b>Uddannelse</b>				
Tidsrummet 19.00 - 21.15	20.00-21.15 Blid Yoga 1 Mindfulness Marie Louise		<b>Uddannelse</b>				
Vores hold skema finder du på <a href="http://www.yoga-skolen.dk">www.yoga-skolen.dk</a> og alle holdene på <a href="http://www.helsingor-aftenskole.dk/">www.helsingor-aftenskole.dk/</a>							
<b>Der er juleferie 18. december til og med 1. januar. Og vi fortsætter igen tirsdag d. 2. januar. Åbent hele uge 7</b>							