



Hold Skema Store sal Efterår 2024

19. august – 17. november i alt 13 uger

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tidsrummet 6.30-10.00			9.00-10.15 Kundalini Yoga Yvonne				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	10.30-12.00 Yin Yoga Yvonne	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						
Tidsrummet 14.45 - 16.15	14.45 - 16.15 Stiv Mands Yoga Søren				14.45 - 16.15 Stiv Mands Yoga Søren		
Tidsrummet 15.30 - 18.00	16.30-18.00 Vinyasa Yoga 1 Søren	15.30-17.00 Vinyasa Yoga 1 Ene/Karin	16.30-18.00 Vinyasa Yoga 2 Søren	16.30-18.00 ManuVision Træning Rikke	16.30-18.00 Yoga, Pranayama og Meditation Søren		
Tidsrummet 17.15 - 19.45	18.15 – 19.45 Stiv Mands Yoga Søren	17.15-18.45 Vinyasa Yoga 2 Søren	Uddannelse	18.00-19.30 Nordic Kundalini Eva			
Tidsrummet 19.00 - 21.15		19.00-20.30 Yoga, Pranayama og Meditation Søren	Uddannelse				
Vores hold skema finder du på www.yoga-skolen.dk og alle holdene på www.helsingor-aftenskole.dk/							
Der er også undervisning hele uge 42							