



Hold Skema Store sal Forår 2025

17. marts – 22. juni i alt 13 uger

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tidsrummet 6.30-10.00		8.00-9.30 Pilates og Blide stræk Mie	8.30-10.00 Pilates og Åndedræt Mie				8.30-10.00 Soft Sunday Yoga 1 Louise G
Tidsrummet 10.00 - 11.30	10.00-11.30 Blid Yoga 1 Mindfulness Ene	9.45 – 11.15 Pilates og Åndedræt Mie	10.30-12.00 Yin Yoga Naja	10.00-11.30 Blid Yoga 1 Musse	10.00-11.30 Yoga 2 Ulla		
Tidsrummet 11.30 - 13.30	11.45-13.15 Yoga mod smerter Lukket hold 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 Magic Monday Yoga 1 Søren	15.30-17.00 Yoga 1 Ene/Karin	16.30-18.00 Wonderful Wednesday 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 Thriving Tuesday Yoga 2 Søren	18.15 – 19.45 Stiv Mands Yoga Søren				
Tidsrummet 19.00 - 21.15							
Vores hold skema på www.yoga-skolen.dk Tilmelding til hold på www.helsingor-aftenskole.dk/yoga-skolen/							
Påskelukket mellem tirsdag 15. til og med 21. april. Der undervisning 29. maj (Kristi Himmelfart) samt 9. juni (2. pinsedag)							