



# Hold Skema Store sal Vinter 2024/2025

18. november – 16. marts i alt 15 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	10.30-12.00 Yin Yoga Naja	10.00-11.30 Blid Yoga 1 Louise	10.00-11.30 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 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		19.00-20.00 MindfulnessMeditation Åndedræt/Pranayama Søren					
Vores hold skema på <a href="http://www.yoga-skolen.dk">www.yoga-skolen.dk</a> Tilmelding til hold på <a href="http://www.helsingor-aftenskole.dk/">www.helsingor-aftenskole.dk/</a>							
<b>Der er juleferie fra 23. december til og med 5. januar. Der er træning/åbent i hele uge 7</b>							