

Hold Skema Efterår 2019

12. august – 17. november i alt 14 uger

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.15 - 09.45		Bæredygtig krop Karin	Lukket hold Skotteruphus Henriette	Morgen Yoga Annika		8.30-10.00 Medi Yoga Birgitte	
10.00 - 11.30	Yin/Yang Yoga Clara	Blid Yoga Mindfulness Ene	Yin/Yang Yoga Clara	Z-Health Yoga Annika	Bæredygtig krop Karin		10.00-11.15 Familie Yoga 6-9 år. OBS
11.45 - 13.15			11.30-13.00 GigtSkolens Hensyntagende Yoga Annett Atti	Blid Yoga Lilian B			11.15 – 12.30 Familie Yoga 10-12 år. OBS Lillian Z
13.00 - 14.30		12.30-14.00 GigtSkolens Genopbyggende Restorativ Yoga Grete Mærsk					OBS! Familie Yoga kun 1/9 + 6/10+ 3/11 +1/12
14.45 - 16.15	Stiv Mands Yoga Annika				Stiv Mands Yoga Annett		
16.30 - 18.00	Z-HealthYoga Annika	15.30-17.00 Yoga 1 Ene	Yoga 1 Lilian B	Yoga 1 Ene			
18.15 - 19.45	Yoga 2 Dorthe	17.15-18.45 Yoga 2 Søren	Yoga Uddannelse	ManuVision Træning Rikke			
20.00 - 21.15	Yoga & Mindfulness Dorthe	Foredrag eller Meditation hver 2. tirsdag 19.00	Yoga Uddannelse	Yoga & Mindfulness Hanne			
Check altid opdaterede hold skema på www.yoga-skolen.dk samt på fof-nord.dk og GigtSkolen.dk							
Der undervises også i uge 42 (efterårsferien)							