



## Hold Skema Vinter 2019

### 18. november – 22. marts i alt 15 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. <b>OBS</b>
11.45 - 13.15			11.30-13.00 Handicaphold Hensyntagende Yoga Annett Atti	Blid Yoga Lilian B			11.15 – 12.30 Familie Yoga 10-12 år. <b>OBS</b> Lillian Z
13.00 - 14.30		12.30-14.00 Handicaphold Genopbyggende Restorativ Yoga Grete Mærsk					
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 ca. hver 2. tirsdag 19.00	Yoga Uddannelse	Yoga & Mindfulness Hanne			
Check altid opdaterede hold skema på <a href="http://www.yoga-skolen.dk">www.yoga-skolen.dk</a> samt på <a href="http://www.helsingor-aftenskole.dk/">www.helsingor-aftenskole.dk/</a>							
Der undervises ikke mellem 23. december – 5. januar.							