

S K E M A pr. 14. september 2020

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	9.00-10.15 Alderstilpasset yoga		9.00-10.15 Alderstilpasset yoga	
	10.30-11.45 Alderstilpasset yoga		10.30-11.45 Alderstilpasset yoga	
16.30-17.45 Ashtanga yoga alle niveauer guidet	16.30-17.45 Yin yoga	16.30-17.45 Ashtanga yoga alle niveauer guidet	16.30-17.45 Yin yoga	15.00-16.15 Yin yoga
18.00-19.15 Ashtanga yoga alle niveauer guidet	18.00-19.15 Yin yoga	18.00-19.15 Ashtanga Mysore fortsættelse selv-træning	18.00-19.15 Hatha yoga	