

Skemalagte hold på YOGA-VÆRKSTEDET

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØR.+SØN.
	10.30-11.45 Alderstilpasset yoga + Yin yoga		10.30-11.45 Alderstilpasset yoga + Yin yoga	15.00-16.15 Yin yoga	Workshops Fordybelseskurser
16.30-17.45 Ashtanga yoga begynder-hold	16.30-17.45 Yin yoga	16.30-17.45 Ashtanga yoga fortsætter-hold	16.30-17.45 Yin yoga		Kurser
18.00-19.15 Ashtanga yoga fortsætter-hold	18.00-19.15 Yin yoga	18.00-19.15 Ashtanga yoga begynder-hold	18.00-19.15 Ashtanga yoga Mysore fortsætter-hold		Hold øje på hjemmesiden og opslag / flyers
		19.30-21.15 *Ashtanga yoga Intro			på Værkstedet

YIN YOGA / ALDERSTILPASSET YOGA: Nye medlemmer optages løbende. I nogle perioder kan der være venteliste. Ring på telefon 24631810. Prøvetime koster kr. 50, hvilket beløb fratrækkes det første kontingent.

***ASHTANGA YOGA:** Starter du som ny indenfor Ashtanga yoga kræver det deltagelse på et **Introduktionskursus** først, som afholdes **i henhold til Kursus- og Workshop-plan. TILMELDING ER NØDVENDIG.** Efter Intro trænes der på begynderhold. Intro koster kr. 100, hvilket beløb fratrækkes det første kontingent. Gratis for medlemmer, der træner en anden yoga-form på Værkstedet. Læs eventuelt mere på hjemmesiden.

ÅBNINGSTIDER: Åbent året rundt. Som udgangspunkt holdes der lukket på helligdage. Der kan forekomme ændringer i skemaet hen over året, så sørg for at holde dig ajour på hjemmesiden, eller se opslag på Værkstedet.

WORKSHOPS OG KURSER: Hen over året afholdes forskellige workshops og kurser, som ligger ud over den normale timeplan. Kan ses på hjemmesiden under "Sidste nyt" og ved opslag på Værkstedet i form af en Kursus- og Workshop-plan samt flyers.