

FLEKSIBELT SKEMA pr. 19/10 2026

MANDAGE	TIRSDAGE	ONSDAGE	TORSDAGE
	9.00-10.15 alderstilpasset FUNKTIONEL YOGA		
	10.30-11.45 alderstilpasset FUNKTIONEL YOGA		10.00-11.15 alderstilpasset FUNKTIONEL YOGA
16.30-17.45 ASHTANGA YOGA niv. 1 - guidet	16.30-17.45 FUNKTIONEL YOGA	16.30-17.45 ASHTANGA YOGA niv. 2 – guidet	16.30-17.45 FUNKTIONEL YOGA
17.45-18.00 (forskudt start) til ca. 19.15 ASHTANGA Mysore	18.00-19.15 FUNKTIONEL YOGA		
Henover året vil der være forskellige arrangementer udover den normale timeplan - eksempelvis LørdagsYoga og workshops.			

FLEKSIBELT SKEMA betyder, at du selv bestemmer hvilke(t) hold du træner på i en given uge. Er der uger hvor du misser din træning er det muligt at benytte gange-til-gode på andre tidspunkter – det skal du selv tage ansvar for og holde regnskab med. Gange-til-gode kan også anvendes på LørdagsYoga (se datoer herfor på hjemmeside/flyer/opslag på Værkstedet).

FUNKTIONEL YOGA og alderstilpasset FUNKTIONEL YOGA

Funktionel yoga og alderstilpasset Funktionel yoga er det samme, blot er gennemsnitsalderen på formiddagsholdene lidt højere – men alle aldre er velkomne på alle hold.

Er denne yogaform dit primære valg kan du deltage på alle Funktionelle hold (formiddag/eftermiddag/aften) . Du er også velkommen til at prøve Ashtanga yoga niv. 1.

ASHTANGA YOGA

Er denne yogaform dit primære valg kan du deltage på alle Ashtanga hold – og sekundært alle Funktionelle hold og Yin yoga (formiddag/eftermiddag/aften). Der kan opstå perioder hvor Ashtanga yoga måske føles lidt for krævende for dig, så benyt dig af de andre muligheder. Eventuelt tag en snak med mig om det.

Kærlig hilsen

Ulla

tlf. 24631810 **Yoga-værkstedet** Brovej 17E Viborg www.yogaogmassage.dk

FB: Yoga-værkstedet VIBORG info@yogaogmassage.dk