

## Timeplan Sense Yoga - vinter 2019 (starter 21 Januar)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<b>Yin Yoga</b> 0830-0930 Trude	<b>Kundalini Yoga</b> 1000-1100 Marianne	<b>Morgen Yoga</b> 0630-0730 Vibeke	<b>Yin Yang Yoga</b> 0730-0900 Trude	<b>Ashtanga Yoga</b> 0830-0930 Linda	
<b>Mor/Barn Yoga KURS*</b> 1300-1415 Natasha	<b>Godt Voksen Yoga</b> 1115-1215 Marianne	<b>Yin Yang Yoga</b> 1030-1145 Trude	<b>Lunsj Yoga</b> 1200-1245 Erin	<b>Rolig Yoga</b> 1100-1200 Erin	<b>Søndag</b>
<b>Klassisk Yoga</b> 1500-1630 Natasha	<b>Gravid Yoga KURS**</b> 1730-1830 Amy	<b>Yoga for nybegynnere</b> 1800-1900 Erin	<b>Jivamukti Yoga</b> 1700-1815 Mette Grøslund		<b>Yoga</b> 1030-1130 Rullering
<b>MediYoga***</b> 1800-1900 Elisabeth	<b>Dynamisk Yoga</b> 1900-2000 Vibeke	<b>Yin Yoga</b> 1930-2045 Trude	<b>Yoga for stive mannfolk</b> 1815-1845 Erin		
<b>Vinyasa Flow **</b> 1915-2015 Amy			<b>Hatha Yoga</b> 1900-2000 Erin		
			<b>Pust og Meditasjon</b> 2000-2100 Elisabeth		



\*Kurs, kontakt Erin Haugen på epost erin@sensehelse for mer info og oppstart dato.



Sense Start: Her får du ekstra veiledning hvis du er ny på senteret.

Beskrivelse av timer: [www.sensehelse.no](http://www.sensehelse.no)

**\*\*This class in taught in English**

**\*\*\*Denne timen byttes til torsdager 18:50-19:50 etter 1.februar**



