



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Diverse

Yoga for mænd.

Man. 28. aug. 2023 til tor. 18. jan. 2024
Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold - særligt tilrettelagt mænd - nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange.
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga.

Man. 28. aug. 2023 til man. 22. jan. 2024
18 mødegange kl. 10-11.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for en bedre ryg.

Man. 28. aug. 2023 til man. 22. jan. 2024
18 mødegange kl. 15-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 23. jan. 2024
18 mødegange kl. 15-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga - letøvede.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 23. jan. 2024
18 mødegange kl. 19-20.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til tor. 18. jan. 2024
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for mænd.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 24. jan. 2024
18 mødegange kl. 19-20.30
Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold - særligt tilrettelagt mænd - nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange.
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for en bedre ryg.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 19. jan. 2024
18 mødegange kl. 08-09.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga - letøvede.

Søn. 3. sep. 2023 til søn. 21. jan. 2024
18 mødegange kl. 08.30-10
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga - seniorer.

Tir. 5. sep. 2023 til tir. 16. jan. 2024
16 mødegange kl. 10-11.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga - seniorer.

Ons. 6. sep. 2023 til tor. 11. jan. 2024
16 mødegange kl. 10-11.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga - styrk din balanceevne.

Tor. 7. sep. 2023 til tor. 11. jan. 2024
16 mødegange kl. 12-13.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga for mænd.

Tor. 14. sep. 2023 til tor. 1. feb. 2024
18 mødegange kl. 08.45-09.45
Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold - særligt tilrettelagt mænd - nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange.
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Hatha Yoga.

Ons. 25. okt. til ons. 13. dec. 2023
8 mødegange kl. 19-20.30
Ophobede spændinger løsnas, og din vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for teens and tweens.

Tor. 2. nov. 2023 til tor. 4. jan. 2024
8 mødegange kl. 15.30-16.30
Dette hold er specielt tilrettelagt for teens og tweens, hvor der ikke skal præsteres eller konkurreres.
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

ROSE yoga.

Tir. 14. nov. 2023 til tir. 30. jan. 2024
10 mødegange kl. 08.15-09.45
Hensyntagende hold for deltagere med sclerose eller andre neurologiske sygdomme. Få god fysisk træning og ny energi gennem yoga. Holdet er for dig, der blidt, men alligevel effektivt ønsker at forbedre smidighed, styrke og koordination.
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Hatha yoga efter fødslen.

Tir. 14. nov. 2023 til tir. 6. feb. 2024
10 mødegange kl. 12.30-14
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Stoleyoga.

Tir. 21. nov. 2023 til tir. 16. jan. 2024
6 mødegange kl. 12-13.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Zwisch Early Bird - Nørrebro.

Tor. 7. dec. 2023 kl. 06.50-07.50
Zwisch Early Bird er et lite morgentræningsprogram for ambitiøse unge der ønsker at træne mere. Vores morgentræninger er baseret på udvikling af individuelle skills med fokus på skud, ball handling, passing og footwork.
Gratis.
Sted: Nørrebrohallen, Nørrebrogade 208, København N.

Fodtennis for seniorer (+18år).

Tor. 7. dec. 2023 kl. 16.30-18.30
Kom og spil fodtennis med os. Vi er en blandet gruppe af kvinder og mænd fra ca. 20-40 år, der elsker at spille fodtennis. Det er en fordel at have spillet fodbold før, men det er ikke afgørende. Medbring blot indendørs tøj og sko.
Gratis.

Sted: USG, Nørre Allé 53, København N.

Prøvetime.

Tor. 7. dec. 2023 kl. 17-18
Mød op til 3 gratis uforpligtende prøvetimer. Vi træner tirsdag kl. 17.00 - 18.15 og Torsdag kl. 17.00 -18.15, på Nørrebro Park Skole. Hvem kan træne i Jokokan København Karateskole: Alle er velkomne uanset alder.:
Gratis.
Sted: Nørrebro Park Skole, Jagtvej 34, København N.

Triathlon svømning for begyndere (+15 år).

Fre. 8. dec. 2023 kl. 06.55-07.55
Fredag møder man op 6:55 (svømmehallen åbner kl 7). I skranken, hvis man bliver spurgt, siger man blot, at man er en del af /tri club denmarks svømmehal.
Gratis.
Sted: Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35, København N.

Triathlon svømning for begyndere (+15 år).

Fre. 15. dec. 2023 kl. 06.55-07.55
Fredag møder man op 6:55 (svømmehallen åbner kl 7). I skranken, hvis man bliver spurgt, siger man blot, at man er en del af /tri club denmarks svømmehal.
Gratis.
Sted: Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35, København N.

Salsason JuleFiesta & Workshop Rueda Live Percussion.

Fre. 22. dec. 2023 kl. 19.30-00.30
Vi glæder os til at byde jer velkommen til årets sidste Salsason Dance Night version JULEFIESTA hvor vi for første gang afholder vores Rueda workshop med Live Percussion Feat Tony Moreaux & Javier Lima.
Pris: 135 kr.
Sted: Johannesgården - Bag Kirken, Blegdamsvej 1B, København N.

Blid yoga for mænd.

Tor. 4. jan. til tor. 1. feb. 2024
5 mødegange kl. 08.45-09.45
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Nytårs Fiesta SalsaSon Dance Night 6 jan.

Lør. 6. jan. 2024 kl. 20-00.30
Lad os velkomme det nye år med et brag af en Cubansk Nytårs Fiesta. Vi har inviteret Yeizel Lazo og hans gruppe Cuban Move til at komme og fejre vores første fest og vi glæder os til at de komme og spille helt specielt til jer.Orkester lineup:
Pris: 150 kr.
Sted: Johannesgården - Bag Kirken, Blegdamsvej 1B, København N.

Iyengar yoga.

Man. 8. til man. 22. jan. 2024
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Hatha yoga.

Ons. 10. jan. til tir. 19. mar. 2024
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for teens and tweens.

Tor. 11. jan. til tor. 7. mar. 2024
8 mødegange kl. 15.30-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Hatha yoga for gravide.

Tor. 11. jan. til tor. 21. mar. 2024
10 mødegange kl. 11.30-13
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga.

Ons. 17. jan. til ons. 20. mar. 2024
9 mødegange kl. 15.30-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga - seniorer.

Tor. 18. jan. til tir. 21. maj 2024
16 mødegange kl. 10-11.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga - styrk din balanceevne.

Tor. 18. jan. til tir. 21. maj 2024
16 mødegange kl. 12-13.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga med stol.

Tir. 23. jan. til tir. 21. maj 2024
16 mødegange kl. 12-13.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga - seniorer.

Ons. 24. jan. til ons. 22. maj 2024
16 mødegange kl. 10-11.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga.

Tor. 25. jan. til man. 27. maj 2024
16 mødegange kl. 12-13.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for mænd.

Tor. 25. jan. til man. 27. maj 2024
16 mødegange kl. 12-13.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for en bedre ryg.

Fre. 26. jan. til fre. 17. maj 2024
14 mødegange kl. 08-09.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga - letøvede.

Søn. 28. jan. til søn. 26. maj 2024
16 mødegange kl. 08.30-10
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Yoga for en bedre ryg.

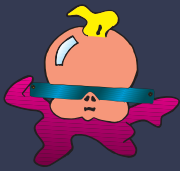
Man. 29. jan. til man. 13. maj 2024
13 mødegange kl. 15-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Blid yoga.

Tir. 30. jan. til tir. 28. maj 2024
16 mødegange kl. 15-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

Iyengar yoga - letøvede.

Tir. 30. jan. til tir. 28. maj 2024
16 mødegange kl. 19-20.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Iyengar yoga.

Ons. 31. jan. til ons. 29. maj 2024 18
mødegange kl. 17-18.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade
4 C, København N.

Yoga for mænd.

Ons. 31. jan. til ons. 29. maj 2024 18
mødegange kl. 18.50-20.20
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade
4 C, København N.

Yoga for en bedre ryg - mænd.

Tor. 1. feb. til tor. 25. apr. 2024 12
mødegange kl. 18.50-20.05
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade
4 C, København N.

Blid yoga for mænd.

Tor. 8. feb. til tor. 30. maj 2024 15
mødegange kl. 08.45-09.45
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade
4 C, København N.

Hatha yoga efter fødslen.

Tir. 20. feb. til tir. 30. apr. 2024 10
mødegange kl. 12.30-14
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade
4 C, København N.

Yoga for teens and tweens.

Tor. 14. mar. til tor. 16. maj 2024 8
mødegange kl. 15.30-16.30
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade
4 C, København N.