

ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN HØSTSEMESTER 2017

Semesteret starter mandag 28. august 2017.



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1130	121	SCB	TRENING ETTER FØDSEL 1				
1700	104	LM	YOPIDA teen	1700	109	IS	REFORMER medium
1800	106	IS	YOGALATES medium/øvet				
1915	107	IS	PILATES medium/øvet				
2015	108	LM	ASHTANGA YOGA introduksjon/nye	2020	112	IS	REFORMER medium/øvet

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	114	IS	REFORMER åpent nivå
1015	113	IS	SKÅNSOM YOGA passer for alle				
				1700	119	SCB	REFORMER medium
1800	116	SCB	VINYASA YOGA medium	1800	126	IS	REFORMER medium
1915	117	SCB	YOGALATES nye/medium				
2015	118	SCB	ASHTANGA YOGA medium				

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	127	SCB	REFORMER åpent nivå
1000	120	SCB	YOGA BLISS NYHET! åpent nivå				
1130	121	SCB	TRENING ETTER FØDSEL 1				
1230	122	SCB	TRENING ETTER FØDSEL 2				
				1700	128	IS	REFORMER medium
1800	123	IS	PILATES nybegynner/medium				
1900	124	ESC	VINYASA YOGA nybegynner	1910	129	IS	REFORMER øvet
2015	125	IS	VINYASA YOGA medium/øvet				

ONSDAG STJERNESALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
2015	60	LM	YOGA FOR MENN åpent nivå

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0830	131	IS	VINYASA YOGA åpent nivå	0945	137	IS	REFORMER åpent nivå
				1700	139	SCB	REFORMER medium
1800	134	SCB	YOGA FOR GRAVIDE				
1900	135	SCB	YOGA BLISS NYHET! åpent nivå				
2015	136	SCB	ASHTANGA YOGA øvet				

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	143	IS	REFORMER åpent nivå
1100	141	IS	YOGA FOR BRYSTKREFT				
1715	145	IS	YANG-YIN YOGA				
1830	ESC	ESC	passer for alle				

