

# ATTIC PILATES OG YOGA

## TIMEPLAN VÅRSEMESTER 2018

Semesteret starter mandag 15. januar 2018.



| MANDAG     |     |     |                          |               |     |    |                      |
|------------|-----|-----|--------------------------|---------------|-----|----|----------------------|
| LOTUSSALEN |     |     |                          | REFORMERSALEN |     |    |                      |
| Kl.        | Nr. | In  | Beskrivelse              | Kl.           | Nr. | In | Beskrivelse          |
| 1130       | 101 | SCB | TRENING ETTER FØDSEL 1   |               |     |    |                      |
| 1230       |     |     |                          |               |     |    |                      |
| 1700       | 103 | LM  | YOGA FOR UNGDOM 12-16 år | 1700          | 140 | IS | REFORMER medium      |
| 1800       |     |     |                          | 1800          |     |    |                      |
| 1800       | 104 | IS  | YOGALATES medium/øvet    |               |     |    |                      |
| 1910       |     |     |                          |               |     |    |                      |
| 1915       | 105 | IS  | PILATES medium/øvet      |               |     |    |                      |
| 2015       |     |     |                          |               |     |    |                      |
| 2015       | 106 | LM  | ASHTANGA YOGA nye/medium | 2020          | 141 | IS | REFORMER medium/øvet |
| 2130       |     |     |                          | 2120          |     |    |                      |

| TIRSDAG    |     |     |                              |               |     |     |                     |
|------------|-----|-----|------------------------------|---------------|-----|-----|---------------------|
| LOTUSSALEN |     |     |                              | REFORMERSALEN |     |     |                     |
| Kl.        | Nr. | In  | Beskrivelse                  | Kl.           | Nr. | In  | Beskrivelse         |
|            |     |     |                              | 0900          | 142 | IS  | REFORMER åpent nivå |
|            |     |     |                              | 1000          |     |     |                     |
| 1015       | 108 | IS  | SKÅNSOM YOGA passer for alle |               |     |     |                     |
| 1115       |     |     |                              |               |     |     |                     |
|            |     |     |                              | 1700          | 143 | SCB | REFORMER medium     |
|            |     |     |                              | 1800          |     |     |                     |
| 1800       | 111 | SCB | YOGALATES nye/medium         |               |     |     |                     |
| 1900       |     |     |                              |               |     |     |                     |
| 1900       | 112 | LM  | ASHTANGA YOGA medium         | 1900          | 144 | SCB | REFORMER medium     |
| 2015       |     |     |                              | 2000          |     |     |                     |
| 2015       | 113 | SCB | VINYASA YOGA medium          |               |     |     |                     |
| 2130       |     |     |                              |               |     |     |                     |

| ONSDAG     |     |     |                          |               |     |     |                        |
|------------|-----|-----|--------------------------|---------------|-----|-----|------------------------|
| LOTUSSALEN |     |     |                          | REFORMERSALEN |     |     |                        |
| Kl.        | Nr. | In  | Beskrivelse              | Kl.           | Nr. | In  | Beskrivelse            |
|            |     |     |                          | 0900          | 145 | SCB | REFORMER åpent nivå    |
|            |     |     |                          | 1000          |     |     |                        |
| 1000       | 114 | SCB | YOGA BLISS åpent nivå    |               |     |     |                        |
| 1110       |     |     |                          |               |     |     |                        |
| 1130       | 101 | SCB | TRENING ETTER FØDSEL 1   |               |     |     |                        |
| 1230       |     |     |                          |               |     |     |                        |
| 1230       | 115 | SCB | TRENING ETTER FØDSEL 2   |               |     |     |                        |
| 1330       |     |     |                          |               |     |     |                        |
|            |     |     |                          | 1700          | 146 | IS  | REFORMER medium        |
|            |     |     |                          | 1800          |     |     |                        |
| 1800       | 118 | IS  | PILATES nye/medium       |               |     |     |                        |
| 1900       |     |     |                          |               |     |     |                        |
| 1900       | 119 | ESC | VINYASA YOGA nye/medium  | 1910          | 147 | IS  | REFORMER øvet/avansert |
| 2010       |     |     |                          | 2010          |     |     |                        |
| 2015       | 120 | IS  | VINYASA YOGA medium/øvet |               |     |     |                        |
| 2130       |     |     |                          |               |     |     |                        |

| ONSDAG STJERNESALEN |     |    |                          |
|---------------------|-----|----|--------------------------|
| Kl.                 | Nr. | In | Beskrivelse              |
| 2015                | 60  | LM | YOGA FOR MENN åpent nivå |
| 2130                |     |    |                          |

| TORSDAG    |     |     |                              |               |     |     |                     |
|------------|-----|-----|------------------------------|---------------|-----|-----|---------------------|
| LOTUSSALEN |     |     |                              | REFORMERSALEN |     |     |                     |
| Kl.        | Nr. | In  | Beskrivelse                  | Kl.           | Nr. | In  | Beskrivelse         |
| 0830       | 121 | IS  | VINYASA YOGA åpent nivå      |               |     |     |                     |
| 0930       |     |     |                              |               |     |     |                     |
|            |     |     |                              | 0945          | 148 | IS  | REFORMER åpent nivå |
|            |     |     |                              | 1045          |     |     |                     |
| 1700       | 124 | SCB | YOGA FOR BARN 8-12 ÅR NYHET! |               |     |     |                     |
| 1800       |     |     |                              |               |     |     |                     |
| 1800       | 125 | KF  | YOGA FOR GRAVIDE             | 1800          | 149 | SCB | REFORMER medium     |
| 1900       |     |     |                              | 1900          |     |     |                     |
| 1900       | 126 | SCB | YOGA BLISS åpent nivå        |               |     |     |                     |
| 2010       |     |     |                              |               |     |     |                     |
| 2015       | 127 | SCB | ASHTANGA YOGA øvet           |               |     |     |                     |
| 2145       |     |     |                              |               |     |     |                     |

| FREDAG     |     |       |                     |               |     |    |                     |
|------------|-----|-------|---------------------|---------------|-----|----|---------------------|
| LOTUSSALEN |     |       |                     | REFORMERSALEN |     |    |                     |
| Kl.        | Nr. | In    | Beskrivelse         | Kl.           | Nr. | In | Beskrivelse         |
|            |     |       |                     | 0900          | 150 | IS | REFORMER åpent nivå |
|            |     |       |                     | 1030          |     |    |                     |
| 1100       | 129 | IS    | YOGA FOR BRYSTKREFT |               |     |    |                     |
| 1215       |     |       |                     |               |     |    |                     |
| 1715       | 131 | IS/EC | YANG-YIN YOGA       |               |     |    |                     |
| 1830       |     | LM/SB | passer for alle     |               |     |    |                     |



