

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							
				1910	147	IS	REFORMER øvet/avansert
				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 LM/SB	YANG-YIN YOGA passer for alle				
1830							



