

TIMEPLAN SOMMERKURS YOGA OG PILATES



2 uker med oppstart mandag 4. juni 2018

LOTUSSALEN											
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		
Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse
									0830 0930	SK11	Vinyasa yoga åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>
			1015 1115	SK03	Skånsom yoga passer alle <i>Ingvild Søreide</i>						
			1130 1230	SK04	Trening etter fødsel <i>Ingvild Søreide</i>						
						1800 1900	SK09	Pilates åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>	1800 1910	SK12	Yang/Yin åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>
1900 2000	SK01	Yogalates åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>	1900 2015	SK05	Ashtanga ledet åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>				1915 2045	SK13	Ashtanga Mysore <i>Lotte Smedberg Myhre</i>
2010 2120	SK02	Yoga Bliss passer alle <i>Ingvild Søreide</i>				2015 2130	SK10	Vinyasa yoga åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>			

REFORMERSALEN											
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		
Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse
			0915 1015	SK52	Reformer åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>				0945 1045	SK56	Reformer åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>
						1700 1800	SK54	Reformer introduksjon <i>Ingvild Søreide</i>			
1800 1900	SK51	Reformer åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>									
			1900 2000	SK53	Reformer åpent nivå <i>Nina Olsen</i>	1910 2010	SK55	Reformer åpent nivå <i>Ingvild Søreide</i>	1900 2000	SK57	Reformer åpent nivå <i>Nina Olsen</i>



2 uker med oppstart tirsdag 19. juni 2018

LOTUSSALEN											
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		
Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse
			1800 1915	SK14	Vinyasa åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>				1800 1915	SK16	Yang/yin yoga åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>
			1915 2030	SK15	Ashtanga ledet åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>				1915 2045	SK17	Ashtanga Mysore <i>Lotte Smedberg Myhre</i>



2 uker med oppstart tirsdag 7. august 2018

LOTUSSALEN											
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG		
Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse
			1800 1915	SK18	Vinyasa åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>				1800 1915	SK20	Yang/yin yoga åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>
			1915 2030	SK19	Ashtanga ledet åpent nivå <i>Lotte Smedberg Myhre</i>				1915 2045	SK21	Ashtanga Mysore <i>Lotte Smedberg Myhre</i>

