



ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN HØSTSEMESTER 2018

Semesteret starter mandag 20. august 2018



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1700	103	KC	YOGA FOR UNGDOM	1700	141	IS	REFORMER
1800			12-16 år	1800			medium
1800	104	IS	YOGALATES				
1910			medium/øvet				
1915	105	IS	PILATES	1900	142	NO	REFORMER
2015			medium/øvet	2000			nybegynner
2015	106	LM	ASHTANGA YOGA	2020	143	IS	REFORMER
2130			nye/medium	2120			medium/øvet

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	144	IS	REFORMER
				1000			åpent nivå
1015	107	IS	SKÅNSOM YOGA				
1115			passer for alle				
1130	108	IS	YOGA/PILATES ETTER				
1230			FØDSEL				
1700	110	KC	YOGA FOR GRAVIDE	1700	145	SCB	REFORMER
1800				1800			medium
1800	111	KC	YOGALATES	1800	146	SCB	REFORMER
1900			nybegynner/medium	1900			medium
1900	112	SCB	VINYASA YOGA				
2015			medium				
2015	113	SCB	VINYASA YOGA				
2130			medium				

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	147	SCB	REFORMER
				1000			åpent nivå
1000	114	SCB	YOGA BLISS				
1110			åpent nivå				
				1700	148	IS	REFORMER
				1800			medium
1800	117	IS	PILATES				
1900			nye/litt øvet				
1900	118	LM	YOGA FOR MENN	1910	149	IS	REFORMER
2015			åpent nivå	2010			øvet/avansert
2015	119	IS	VINYASA YOGA				
2130			medium/øvet				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0830	120	IS	VINYASA YOGA				
0930			åpent nivå				
1000	121	KC	YOGA FOR GODT VOKSNE	0945	150	IS	REFORMER
1100			NYHET!	1045			åpent nivå
1700	122	KC	YOGA FOR BARN	1700	151	SCB	REFORMER
1800			8-12 ÅR	1800			medium
1800	123	KC	TANTRA YOGA FLOW	1800	152	SCB	REFORMER
1910			åpent nivå - NYHET!	1900			cardio
1900	124	SCB	YOGA BLISS				
2020			åpent nivå				
2020	125	LM	ASHTANGA YOGA				
2150			øvet				

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	153	IS	REFORMER
				1030			åpent nivå
1100	126	IS	YOGA FOR				
1215			BRYSTKREFT				
1715	127	IS/KC	YANG-YIN YOGA				
1830		LM/SB	åpent nivå				

