



ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN VÅRSEMESTER 2019

Semesteret starter mandag 14. januar 2019



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

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	144	IS	REFORMER åpent nivå
1015	107	IS	SKÅNSOM YOGA passer for alle				
1700	110	SCB	YOGA FOR GRAVIDE				
1800							
1800	111	KC	YOGALATES nye/medium	1800	145	SCB	REFORMER medium/øvet
1900	112	SCB	VINYASA YOGA medium				
2015							
2015	113	LM	ASHTANGA YOGA medium	2015	146	SCB	REFORMER medium
2130				2115			

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

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0830	120	IS	VINYASA YOGA åpent nivå				
0930							
1130	108	IS	YOGA/PILATES ETTER FØDSEL	0945	150	IS	REFORMER åpent nivå
1230				1045			
1700	122	KC	YOGA FOR BARN 8-12 AR	1700	151	SCB	REFORMER medium
1800				1800			
1800	123	KC	VINYASA YOGA nybegynner	1800	152	SCB	REFORMER cardio
1910				1900			
1910	124	SCB	YOGA BLISS åpent nivå				
2020							
2020	125	LM	ASHTANGA YOGA øvet				
2150							

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

