



TIMEPLAN SOMMERKURS YOGA OG PILATES

Periode: mandag 3/6 t.o.m. torsdag 13/6. (2 uker)



Yin Yoga med solar plexus i fokus, onsdag 29/5. Les mer på www.attic.no

LOTUSSALEN											
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORS DAG		
Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse
									0830	SK09	Vinyasa åpent nivå
									0945		Ingvild Søreide
			1015	SK03	Skånsom Yoga	1000	SK06	Yoga bliss åpent nivå	1130	SK10	Yoga etter fødsel
			1115		Ingvild Søreide	1115		Silje Brun	1230		Ingvild Søreide
1900	SK01	Yogalates åpent nivå	1900	SK04	Yogalates åpent nivå	1900	SK07	Pilates åpent nivå	1900	SK11	Yoga bliss åpent nivå
2000		Ingvild Søreide	2000		Silje Brun	2000		Ingvild Søreide	2015		Silje Brun
2000	SK02	Yin Yoga åpent nivå	2000	SK05	Vinyasa Yoga åpent nivå	2000	SK08	Vinyasa åpent nivå	2015	SK12	Asthanga yoga åpent nivå
2115		Ingvild Søreide	2115		Silje Brun	2115		Ingvild Søreide	2130		Silje Brun

REFORMERSALEN											
MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORS DAG		
Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse	Kl.	Kurs nr.	Beskrivelse
			0915	SK21	Reformer åpent nivå	0900	SK23	Reformer åpent nivå	0945	SK25	Reformer åpent nivå
			1015		Ingvild Søreide	1000		Silje Brun	1045		Ingvild Søreide
1800	SK20	Reformer åpent nivå	1800	SK22	Reformer åpent nivå	1800	SK24	Reformer åpent nivå	1800	SK26	Reformer åpent nivå
1900		Ingvild Søreide	1900		Silje Brun	1900		Ingvild Søreide	1900		Silje Brun

PRISER	Varighet	Drop inn	Pris for 2 ukers kurs
Yoga/pilates mattetimer 60 minutter	2 uker	200,00	325,00
Yoga/pilates mattetimer 75 minutter	2 uker	225,00	375,00
Reformer 60 minutter	2 uker		450,00



Forhåndsinnbetaling ved påmelding: www.attic.no