



# ATTIC PILATES OG YOGA

## TIMEPLAN HØSTSEMESTER 2019

Semesteret starter mandag 19. august 2019



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900 1000	140	IS	REFORMER åpent nivå
1015 1130	102	IS	YIN YOGA for alle				
1700 1800	103	KC	YOGA FOR UNGDOM 12-16 år	1700 1800	141	SCB	REFORMER medium/øvet
1800 1900	104	SCB	YOGALATES medium/øvet	1800 1900	142	NO	REFORMER cardio
1900 2015	105	SCB	VINYASA YOGA medium	1900 2000	143	NO	REFORMER nybegynner

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1700 1800	110	IS	PILATES nybegynner				
1800 1900	111	KC	YOGALATES nye/medium	1800 1900	145	IS	REFORMER medium
1905 2015	112	IS	YIN YOGA for alle				
2015 2130	113	ALF	ASHTANGA YOGA medium	2020 2120	146	IS	REFORMER medium/øvet

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900 1000	147	SCB	REFORMER åpent nivå
1000 1115	114	SCB	YOGA BLISS åpent nivå				
1130 1230	115	SCB	YOGA/PILATES ETTER FØDSEL	1700 1800	148	IS	REFORMER medium
1800 1900	117	IS	PILATES medium/øvet				
1900 2010	118	KC	VINYASA YOGA nybegynner	1910 2010	149	IS	REFORMER øvet/avansert
2015 2130	119	IS	VINYASA YOGA medium/øvet				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0830 0930	120	IS	VINYASA YOGA åpent nivå				
				0945 1045	150	IS	REFORMER åpent nivå
1700 1800	122	SCB	YOGA FOR GRAVIDE				
1800 1900	123	ALF	KLASSISK YOGA for alle	1800 1900	152	SCB	REFORMER medium
1900 2015	124	ALF	ASHTANGA YOGA medium/øvet	1900 2000	153	SCB	REFORMER medium/øvet
2015 2130	125	SCB	YOGA BLISS for alle				

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0700 0800	127	ALF	YOGA FLOW åpent nivå				
				0900 1030	154	IS	REFORMER åpent nivå
1100 1215	128	IS	YOGA FOR BRYSTKREFT				

