



ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN VÅRSEMESTER 2020

Semesteret starter mandag 13. januar.



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				
1900 2015	105	SCB	VINYASA YOGA medium	1900 2000	143	NO	REFORMER nye/medium NYHET!
2015 2130	106	LM	ASHTANGA YOGA nybegynner NYHET!				

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1700 1800	110	IS	PILATES nye/medium				
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
1015 1130	114	SCB	YOGA BLISS åpent nivå				
1145 1245	115	SCB	YOGA/PILATES ETTER FØDSEL 1 nye				
1300 1400	116	SCB	YOGA/PILATES ETTER FØDSEL 2 medium NYHET!	1700 1800	148	IS	REFORMER medium
1800 1900	119	IS	PILATES medium/øvet				
1900 2010	120	KC	VINYASA YOGA nybegynner	1910 2010	149	IS	REFORMER øvet/avansert
2015 2130	121	IS	VINYASA YOGA medium/øvet				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0945 1045	150	IS	REFORMER åpent nivå
1800 1900	124	ALF	HATHA YOGA NYHET! for alle	1800 1900	152	SCB	REFORMER medium
1900 2010	125	SCB	YOGA BLISS åpent nivå				
2015 2145	126	LM	ASHTANGA YOGA øvet	2015 2115	153	SCB	REFORMER medium/øvet

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0630 0745	127	ALF	ASHTANGA YOGA åpent nivå				
				0900 1030	154	IS	REFORMER åpent nivå
1100 1215	128	IS	YOGA FOR BRYSTKREFT				

