



ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN HØSTSEMESTER 2020

Semesteret starter mandag 24. august.



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1700	102	ALF	YOGA FOR UNGDOM	1700	141	SB	REFORMER
1800			12-16 år	1800			medium
1800	103	KC	YOGALATES	1800	142	SB	REFORMER
1900			nye/medium	1900			øvet
1900	104	SB	VINYASA YOGA				
2015			medium				
2015	105	LM	ASHTANGA YOGA				
2130			nybegynner				

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	143	SB	REFORMER
				1000			åpent nivå
				1700	144	CD	REFORMER
				1800			medium
1800	110	CD	PILATES				
1900			nye/medium				
1915	111	CD	PILATES				
2015			medium/øvet				
2015	112	ALF	ASHTANGA YOGA	2015	145	CD	REFORMER
2130			medium	2115			medium/øvet

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	146	SB	REFORMER
				1000			åpent nivå
1000	113	SB	YOGA BLISS				
1115			åpent nivå				
1800	117	RL	YOGALATES	1800	147	NO	REFORMER
1900			medium	1900			nye/medium
1900	118	RL	YIN/RESTORATIV YOGA	1900	148	NO	REFORMER
2010			for alle NYHET!	2000			medium
2015	119	RL	VINYASA YOGA				
2130			medium				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1800	122	KC	VINYASA YOGA	1800	150	SB	REFORMER
1900			nybegynner	1900			øvet
				1900	151	SB	REFORMER
				2000			medium
2015	124	SB	YOGA BLISS				
2130			åpent nivå				

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0630	125	ALF	ASHTANGA MYSORE				
0800							
				0900	152	SB	REFORMER
				1030			medium/øvet

