



ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN VÅRSEMESTER 2021

Semesteret starter mandag 1. februar



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				1700 1800	140	NO	REFORMER medium
1800 1900	103	ALF	YOGA FLOW TEEN/VOKSNE for alle	1805 1905	141	NO	REFORMER øvet
1905 2020	104	ALF	VINYASA YOGA medium				
2030 2140	105	LM	ASHTANGA YOGA nybegynner				

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900 1000	143	CD	REFORMER åpent nivå
1700 1800	109	GJ	YOGA FOR BARN 9-12 år	1700 1800	144	CD	REFORMER medium
1805 1905	110	CD	PILATES nye/medium				
1910 2010	111	CD	PILATES medium/øvet				
2015 2130	112	ALF	ASHTANGA YOGA medium	2015 2115	145	CD	REFORMER medium/øvet

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1015 1130	113	KC	YOGA BLISS for alle				
1755 1855	117	KC	YOGALATES medium	1805 1905	147	NO	REFORMER medium
1900 2010	118	KC	YIN YOGA for alle	1910 2010	148	NO	REFORMER øvet
2015 2130	119	LM	ASHTANGA YOGA øvet				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				1000 1100	149	CD	REFORMER medium/øvet
1800 1900	122	KC	YOGALATES nye/medium	1800 1900	150	CD	REFORMER øvet
1900 2010	123	KC	VINYASA YOGA nye/medium	1905 2005	151	CD	REFORMER medium
2015 2130	124	KC	YOGA BLISS for alle				

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
0630 0800	125	ALF	ASHTANGA MYSORE				

