



# ATTIC PILATES OG YOGA

## TIMEPLAN HØSTSEMESTER 2021

Semesteret starter mandag 23. august



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1645	100	VL	YOGA FOR UNGDOM				
1745			åpent nivå 13-19 år				
1750	101	VL	KLASSISK YOGA	1700	140	SCB	REFORMER
1900			åpent nivå	1800			medium
				1805	141	SCB	REFORMER
				1905			øvet
1905	102	SCB	VINYASA YOGA				
2015			medium/øvet				
2020	103	KO	YIN YOGA				
2135			åpent nivå				

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	142	SCB	REFORMER
				1000			åpent nivå
1015	104	SCB	YOGA BLISS				
1130			åpent nivå				
				1700	143	CD	REFORMER
				1800			medium
1800	106	CD	YOGALATES				
1900			nye/medium				
1905	107	CD	PILATES				
2005			åpent nivå				
2015	108	LM	ASHTANGA YOGA	2010	144	CD	REFORMER
2130			nye/medium	2110			medium/øvet

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1655	109	GJ	YOGA FOR BARN				
1755			åpent nivå 9-12 år				
1800	110	KO	YOGALATES	1800	145	SCB	REFORMER
1900			medium/øvet	1900			medium
				1905	146	SCB	REFORMER
				2005			øvet
2020	112	SCB	YOGA BLISS				
2135			åpent nivå				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	147	SCB	REFORMER
				1000			medium/øvet
				1800	148	NO	REFORMER
				1900			medium
				1905	149	NO	REFORMER
				2005			nye/medium
2020	116	ALF	ASHTANGA YOGA				
2135			medium/øvet				

