



# ATTIC PILATES OG YOGA

## TIMEPLAN VÅRSEMESTER 2022

Semesteret starter mandag 17. januar



MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1655	100	GJ	YOGA FOR UNGDOM	1700	140	SCB	REFORMER
1755			åpent nivå 13-19 år	1800			medium
1800	101	ESC	PILATES	1805	141	SCB	REFORMER
1900			nybegynner/medium	1905			øvet
1905	102	SCB	VINYASA YOGA	1910	142	NO	REFORMER
2015			medium/øvet	2010			nybegynner
2020	103	SCB	YIN YOGA				
2130			for alle				

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0900	143	SCB	REFORMER
				1000			åpent nivå
1015	104	SCB	YOGA BLISS				
1130			for alle				
1145	105	SCB	YOGA/PILATES	1200	144	CD	REFORMER
1245			ETTER FØDSEL	1300			åpent nivå
				1700	145	CD	REFORMER
				1800			medium
1800	106	CD	YOGALATES				
1900			nye/medium				
1905	107	CD	PILATES				
2005			medium/øvet				
2015	108	LM	ASHTANGA YOGA	2010	146	CD	REFORMER
2130			nye/medium	2110			medium/øvet

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1000	109	MF	MEDIYOGA				
1130			for alle				
1655	110	GJ	YOGA FOR BARN				
1755			åpent nivå 9-12 år				
1800	111	KO	YOGALATES	1800	147	SCB	REFORMER
1900			medium/øvet	1900			medium/øvet
1900	112	ES	ASHTANGA YOGA	1905	148	SCB	REFORMER
2015			medium/øvet	2005			øvet
2020	113	SCB	YOGA BLISS				
2130			for alle				

TORSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0800	149	SCB	REFORMER
				0900			åpent nivå
				0900	150	SCB	REFORMER
				1000			åpent nivå
1800	115	KO	YOGA FOR GRAVIDE	1800	151	NO	REFORMER
1900				1900			medium/øvet
1905	116	KO	VINYASA YOGA	1905	152	NO	REFORMER
2015			nye/medium	2005			medium
2020	117	KO	YIN FLOW				
2130			for alle				

FREDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse

