



ATTIC PILATES OG YOGA

TIMEPLAN HØSTSEMESTER 2022

Semesteret starter mandag 22. august



DRAMMEN
KOMMUNE

MANDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1700	100	GJ	YOGA TEEN	1700	140	SCB	REFORMER
1800			åpent nivå 12-15 år	1800			medium
1800	101	ESC	PILATES	1800	141	SCB	REFORMER
1900			nye/litt øvet	1900			øvet
1905	102	SCB	VINYASA YOGA				
2015			medium/øvet				
2015	103	LM	ASHTANGA YOGA				
2130			nye/medium				

TIRSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0800	142	SCB	REFORMER
				0900			åpent nivå
				0900	143	SCB	REFORMER
				1000			åpent nivå
1015	104	SCB	YOGA BLISS				
1130			for alle				
1800	106	KO	YOGALATES	1800	145	NO	REFORMER
1900			nye/medium	1900			medium
1900	107	KO	VINYASA YOGA	1900	146	NO	REFORMER
2010			nye/medium	2000			medium/øvet
2015	108	LM	ASHTANGA YOGA				
2130			medium/øvet				

ONSDAG							
LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
1650	110	GJ	YOGA FOR BARN	1700	147	SCB	REFORMER
1750			åpent nivå 9-12 år	1800			medium/øvet
1800	111	SCB	YOGALATES				
1900			medium				
1900	112	ESC	PILATES	1905	148	SCB	REFORMER
2000			medium	2005			øvet
2015	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
				1015	151	SCB	REFORMER
				1115			60+
1800	115	KO	YOGA FOR GRAVIDE	1800	152	NO	REFORMER
1900				1900			medium/øvet
1900	116	GJ	YOGA STYRKE	1900	153	NO	REFORMER
2000			MED VEKTER	2000			nye/medium
2000	117	GJ	YIN YOGA				
2115			for alle				

