



**ATTIC PILATES OG YOGA**  
**TIMEPLAN VÅRSEMESTER 2023**  
**Semesteret starter mandag 6. mars**  
8 ukers semester



DRAMMEN  
KOMMUNE

**MANDAG**

LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				1700 1800	140	SCB	REFORMER medium/øvet
				1800 1900	141	SCB	REFORMER øvet
1905 2015	102	SCB	VINYASA YOGA medium/øvet				
2015 2130	103	LM	ASHTANGA YOGA nybegynner/medium	2015 2115	155	SCB	REFORMER medium

**TIRSDAG**

LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0800 0900	142	SCB	REFORMER åpent nivå
				0900 1000	143	SCB	REFORMER åpent nivå
1015 1130	104	SCB	YOGA BLISS for alle				
				1700 1800	144	KO	REFORMER nybegynner
1800 1900	106	KO	PILATES nybegynner/medium				
1900 2000	107	KO	YOGA FOR GRAVIDE				
2015 2130	108	LM	ASHTANGA medium/øvet	2015 2115	146	KO	REFORMER medium

**ONSDAG**

LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				1700 1800	156	SCB	REFORMER medium
1800 1900	111	ESC	YOGALATES åpent nivå	1800 1900	147	SCB	REFORMER medium/øvet
1900 2000	112	ESC	PILATES medium/øvet	1900 2000	148	SCB	REFORMER øvet
2015 2130	113	SCB	YOGA BLISS åpent nivå	2015 2115	149	ESC	REFORMER nybegynner

**TORSDAG**

LOTUSSALEN				REFORMERSALEN			
Kl.	Nr.	In	Beskrivelse	Kl.	Nr.	In	Beskrivelse
				0800 0900	150	SCB	REFORMER åpent nivå
				0900 1000	151	SCB	REFORMER åpent nivå
				1015 1115	152	SCB	REFORMER 60+
1700 1800	80	HA	BODYCONDITION				
1800 1900	115	GJ	YOGA FOR UNGDOM åpent nivå	1800 1900	153	NO	REFORMER øvet
1900 2015	117	GJ	YIN YOGA åpent nivå	1900 2000	154	NO	REFORMER medium