

Høst semester 2022

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn KI 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening KI 07.30-08.30 Med Lena	Yin/vinyasa yoga KI 06.30-07.45 Med Lena	
		Yin yoga dagtid KI 11.30 Med Lena		
		Ungdoms yoga 13-15 år KI 13.30 Med Lena		
(Hatha/vinyasa) KI 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa KI 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika		
Pilates nivå 2 KI 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 KI 18.15 Med Lena	Pilates Puls KI 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 KI 18.00-19.30 Med Lisbeth	Ellinors yoga drømmetime KI 18.00-19.30 Med Ellinor
Pilates nivå 1 KI 20.15-21.00 Med Veronika	Flowmove 2 KI 20.00 Med Lena	Yoga for Stive Menn KI 19.15 -20.30 Med Veronika	Yin yoga KI 19.45-21.00 Med Lisbeth	Ashtanga yoga 19.45-21.00 Med Veronika