

## Vår semester 2023

<b>MANDAG</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSdag</b>	<b>SØNDAG</b>
	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		Workshop og Events Sjekke egen oversikt.
		Ungdoms yoga 13-15 år KI 13.30 Med Lena		
Vinyasa yoga 1 KI 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa KI 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Myk yoga-10 ukers kurs <u>Oppstart uke 7</u> 17.00-18.00 Lisbeth	
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 18.15-19.45 Med Lisbeth	
Nybegynner Ashtanga yoga 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 KI 20.00 Med Lena	Grunnkurs i Flowmove 1 KI 19.15-20.30 <u>Oppstart uke 10</u> Med Lena	Yin yoga-10 ukers kurs KI 20.00-21.15 Lisbeth	

**PRINT UT TIMEBESKRIVELSE FOR DITT KURS! Se hver enkelt timebeskrivelse for mer informasjon og tidsplan.**