

Høst semester 2023

<i>MANDAG</i>	<i>TIRSDAG</i>	<i>ONSDAG</i>	<i>TORS DAG</i>	<i>SØNDAG</i>
	Funksjonelltrening Menn KI 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening KI 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid KI 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekke egen oversikt.
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	Torsdager blir det satt inn nye og kortere kurs regelmessig, de fleste går over 3-6 uker. Som nybegynner kurs i Vinyasa yoga, Pilates, Flowmove grunnkurs, Breathwork, Pusteteknikker og meditasjon m.m. Vi holder dere oppdatert på vår Facebook og Instagram når nye kurs kommer.	
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 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 KI 20.00 Med Lena			

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