

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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

Høst semester 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50) Med Lena/Veronika	Funksjonell trening Kl 07.30-08.30 Med Lena		
		Yin yoga dagtid Kl 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga Kl 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga 1 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 17.00-17.45 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 <u>Oppstart uke 42</u> 8 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15 Med Lena	Pilates Puls Kl 18.00-19.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (Går i partalls uker)
Vinyasa yoga 1 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00 Med Lena		Yin yoga 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

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