

VÅR SEMESTER 2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
	Funksjonell trening menn 07.00-07.50 Med Lena	Funksjonell trening 07.30-08.25 Med Lena		
		Yin yoga og pust dagtid 11.30 Med Lena		Workshop og Events Sjekk egen oversikt.
Myk yoga 16.15-17.15 Med Lisbeth				
Vinyasa yoga nivå 1 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstilsgruppa 17.00 Med Lena	Pilates nivå 1 16.30-17.15 Med Veronika	Funksjonell trening 17.00-17.55 10 ukers kurs Med Lena	
Pilates nivå 2 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 KI 18.15 Med Lena	Pilates Puls 17.30-18.30 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 18.15-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (8 søndager)
Hatha/Vinyasa yoga 20.15-21.30 Med Veronika	Flowmove 2 KI 20.00 Med Lena		Yin yoga og pust 20.00-21.15 10 ukers kurs Med Lena	

PRINT UT TIMEBESKRIVELSE FOR DITT KURS!

Se hver enkelt timebeskrivelse på nettsiden for mer informasjon og tidsplan.