

Vår semester 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	SØNDAG
	Funksjonelltrening Menn Kl 07.00-07.50 Med Lena	Funksjonell trening Kl 07.30-08.25 Med Lena	Science of Stretching™ 06.45-07.45 Rullering Lena/Veronika	
		Yin yoga og Pust Kl 11.30-12.50 Med Lena	Mediyoga Lunchtime Kl 11.30-12.45 Med Torunn	
Science of Stretching™ Kl 16.15-17.10 Med Solveig		Pilates nivå 1 16.30-17.15 Med Veronika		
Vinyasa yoga nivå 2 Kl 17.30-18.45 Med Lisbeth	Livsstils gruppa Kl 17.00-17.55 Med Lena	Vinyasa yoga Nybegynner/nivå 1 17.30-18.45 Med Veronika	StyrkeBalanse pust timen KL 16.15.17.30 Men Torunn	
Pilates nivå 2 Kl 19.00-20.00 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl 18.15-19.45 Med Lena	Science of Stretching™ Kl 19.00-20.00 Med Solveig	Vinyasa yoga nivå 1 18.30-19.45 Med Lena	«Land i deg selv» Kl 18.00-19.15 Med Reiki Master Susanne (8 søndager)
Sterk & Puls Kl 20.15-21.15 Med Veronika	Flowmove 2 Kl 20.00-21.15 Med Lena		Science of Stretching™ 20.00-21.00 Med Lena	

Oversikten viser alle våre gruppekurs vår semesteret 2025 - Oppstart alle kurs uke 3 og går til uke 19.

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

10 prosent rabatt ved booking av 2 eller flere gruppe timer til samme person frem til 31.12.2024