

# Høst semester 2025

**Trykk på kurset for å komme rett til påmelding!**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Funksjonell trening for Menn Kl. 07.00 - 07.50 Med Lena	Funksjonell trening Kl. 07.30 - 08.25 Med Lena	Science of Stretching™ Kl. 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 Kl. 16.30 - 17.15 Med Veronika				
Kl. 17.30 Her settes det opp 4 ukers nybegynnerkurs med jevne mellom. Se kursbeskrivelser	Livsstilsgruppa Kl. 17.00 - 17.55 Med Lena	Vinyasa yoga nivå 1 Kl. 17.30 - 18.45 Med Veronika	StyrkeBalansePust timen Kl. 16.15 - 17.30 Med 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 Kl. 18.30 - 19.45 Med Ingunn/Lena			“Land i deg selv” Kl. 18.00 - 19.15 Med Reiki Master Susanne (8 søndager)
Sterk & Puls Kl. 20.15 - 21.25 Med Veronika	Flow-Move 2 Kl. 20.00 - 21.15 Med Lena		Yin Yoga Kl. 20.00 - 21.15 Med Ingunn/Lena			

Oversikten viser alle våre gruppekurs vår semesteret 2025 - Oppstart alle kurs uke 36 og går til uke 50.

[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 20.08.2025