

Høst semester 2026

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	Morgen boost med de 5 tibetanske riter Kl. 07.00 -07.50 Med Torunn			
		Yin yoga og Pust Kl. 11.30 - 12.50 Med Lena				
		Pilates nivå 1 Kl. 16.30 - 17.15 Med Veronika				
After work Vinyasa yoga Kl.16.30 - 17.30 Med Veronika	Livsstilsgruppa Kl. 17.00 - 17.50 Med Lena	Science of Stretching™ Kl 17.30-18.30 10 ukers kurs Med Veronika	StyrkeBalansePust timen Kl. 16.15 - 17.30 Med Torunn			
Pilates og Flow-Move Kl. 17.45 - 18.45 Med Veronika	Vinyasa yoga nivå 2 Kl. 18.15 - 19.45 Med Lena	Pust- og stressmestring kurs 4 ukers kurs Med Lena	Vinyasa yoga nivå 1 Kl. 18.30 - 19.45 Med Ingunn/Lena			«Land i deg Selv-timen» Kl. 18.00-19.15 Annenhver søndag Med Susanne
Pilates nivå 2 Kl. 19.00 - 20.00 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 Høst semesteret 2026 - Oppstart alle kurs uke 36 og går til uke 50. **10% rabatt ved booking av 2 eller flere gruppetimer til samme person frem til 01.09.2026.**

[PRINT UT TIMEBESKRIVELSE FOR DITT KURS!](#) Se hver enkelt timebeskrivelse for mer informasjon og tidsplan.