

TIMEPLAN PILATES REFORMER HØST 2020, OPPSTART UKE 34

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
09.00 -10.00 Pilates Reformer Nivå 1 og 2 Hilde	09.00 – 10.00 Pilates Reformer Nivå 1 og 2 Hilde			10.00 -11.00 Pilates Reformer Nivå 1 Hilde	Følge med på vår hjemmeside/FB Fortløpende timer med - Pilates Matte - Reformer JUMP BOARD - Reformer HIIT
10.15 -11.15 Pilates Reformer Nivå 1 Hilde	10.15 -11.15 Pilates Reformer REHAB Hilde			11.15 – 12.15 Pilates Reformer Voksen/REHAB Hilde	
16.30 – 17.30 Pilates Reformer Nivå 1 og 2 Hilde	16.30 – 17.30 Pilates Reformer Nivå 2 Hilde	16.30 – 17.30 Pilates Reformer Nivå 1 Kathrine			
17.45 – 18.45 Pilates Reformer Nivå 2 Hilde	17.45 – 18.45 Pilates Reformer NYBEGYNNER Kathrine	17.45 – 18.45 Pilates Reformer Nivå 2 Kathrine	17.45 – 18.45 Pilates Reformer Nivå 2 Hilde		
	19.00 -20.00 Pilates Reformer Nivå 1 og 2 Kathrine	19.00 -20.00 Pilates Reformer Nivå 1 og 2 Kathrine	19.00 – 20.00 Pilates Reformer Nivå 2 Hilde		

TIMEPLAN YOGA HØST 2020, OPPSTART UKE 34

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
				08.30 – 09.45 Virya Vinyasa Friday Mood Drop in Hilde	Følg med på vår hjemmeside/fb. Her kommer oppdateringer om drop in og fordypningskurs i helger og ferie
10.00 – 11.15 Yin Myk Flyt Linda					
16.30 – 17.45 Virya Yoga 1-2 Trine Lise	16.30-17.45 Yin Yoga Trude		16.30 – 17.40 Myk yoga for rygg, nakke og hofter Hilde		DROP IN TIMER KAN GJØRES PÅ ALLE KURS SOM HAR LEDIG PLASS. STÅR BOOK/PÅMELDING KNAPP PÅ TIMEPLAN
18.00 – 19.15 Virya Yoga Nybegynner/Nivå 1 Trine Lise	18.00 – 19.15 Vinyasa Flow 1-2 Trude	18. 00 – 19.30 Virya Yoga 1-2 Trine Lise	18.00 – 19.15 Virya Yoga 1-2 Linda		
19.30 – 20.45 Virya Yoga 2-3 Hilde	19.30 – 21.00 Virya Yoga 2-3 Trine Lise	19.45 – 21.00 Yin & Restorative Linda	19.30 – 20.45 Yin Myk Flyt Linda		KURSTIMER KAN IKKE TAS IGJEN PÅ DROP IN.

