

TIMEPLAN HØST 2019

KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
06.30				☀️ YIN YOGA
				VINYASA BASIC (75 min) LENA
07.00		FUNKSJONELL TRENING MENN LENA		
07.30			FUNKSJONELL TRENING LENA	
11.30			YIN YOGA «LUNCH» (90 MIN) LENA	
14.30				FLOW-MOVE - 10-14 år LENA Oppstart uke 37
15.15			FLOW-MOVE 1 - grunnkurs LENA Oppstart uke 39	
16.10		FUNKSJONELL TRENING «AFTER WORK» LENA		
17.00		LIVSSTIL LENA		
18.15		VINYASA YOGA (90 MIN) LENA		
19.00				PILATES VERONIKA
19.15	PILATES VERONIKA			
20.00		FLOW-MOVE 2 (75 MIN) LENA		
20.15			Yoga for «stive Menn» (75 MIN) -10 uker LENA Oppstart uke 39	VINYASA YOGA (75 MIN) VERONIKA

- Oppstart høstsemester uke 36.
- Flow-Move barn 10-14 år i uke 37.
- Flow Move 1 i uke 39.
- Yoga for «stive Menn» i uke 39.
- Du finner også full tidsplan for hver enkelt gruppetime inne på vår hjemmeside.
- Time merket med ☀️, partalls uker Yin yoga oddetalls uker Vinyasa yoga Basic.

Kontakt:

Mail: lena@nlpcoachteam.no // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Påmelding/informasjon: www.nlpcoachteam.no