

# ATHLETICA KURS

Kurs	Dag	Tid	Sted og sal	Nivå	Instruktør	Priser	Oppstart
<b>BODY &amp; MIND</b>							
<b>ATHLETICA BLINDERN</b>							
Stressmestring igjennom Yoga	Fre	12:00-13:15	Sal 5	Åpent nivå	Isabel	900-/1550,-	Uke 35
<b>ATHLETICA VULKAN</b>							
Meditasjon & Yoga (60)	Ons	07:30-08:30	Yogasal	Åpent nivå	Isabel S.	850,- / 1550,-	uke 35
Vinyasa Yoga (90)	Ons	17:35-19:05	Yogasal	Litt øvet	Elin T.	950,- / 1550,-	uke 36
Yoga Mindset & Movement (90)	Tor	17.45-19.15	Yogasal	Åpent Nivå	Isabel S.	950,- / 1550,-	uke 35
<b>ATHLETICA NYDALEN</b>							
Vinyasa Yoga Strength	Man	12:00-13:15	Sal 2	Åpnt nivå/ Litt øvet	Anthony B.	900,-/1550,-	uke 34
<b>DANCE</b>							
<b>ATHLETICA CENTRUM</b>							
Jazzdans	Man	17.00-17.55	Sal C	Begynner	Katharina G.L.	850,- / 1550,-	uke 34
Jazzdans	Man	18.00-19.30	Sal C	Litt øvet	Katharina G.L.	950,- / 1550,-	uke 34
<b>ATHLETICA DOMUS</b>							
Klassisk ballett	Man	17.00-18.00	Domus, 1E	Begynner	Lotte S.	850,-/1550,-	uke 34
Klassisk ballett	Tirs	16:00-17:15	Domus, 1E	Litt øvet	Lotte S.	900,-/1550,-	uke 34
Klassisk ballett	Tors	17.15-18.30	Domus, 1E	Øvet	Lotte S.	950,-/1550,-	uke 34
<b>ATHLETICA VULKAN</b>							
Moderne dans	Tue	18:00-19:15	Micro	Litt øvet	Mira H	900,-/1550,-	uke 35
Moderne dans	Ons	10.00-11.15	Micro	Åpent nivå	Mira H	900,-/1550,-	uke 35
Klassisk ballett	Ons	11.15-12.30	Micro	Åpent nivå	Mira H	900,-/1550,-	uke 35
<b>ATHLETICA DOMUS - SVØMMEKURS</b>							
Crawl	Man	17.00-17.30	Svømmehall	Begynner	Jermund H.	650,-/1550,-	uke 35
Crawl	Man	17.30-18.00	Svømmehall	Begynner	Jermund H.	650,-/1550,-	uke 35
Crawl	Man	18.00-18.30	Svømmehall	Begynner	Jermund H.	650,-/1550,-	uke 35
Crawl	Man	18.30-19.00	Svømmehall	Begynner	Jermund H.	650,-/1550,-	uke 35
Crawl	Man	19.00-19.30	Svømmehall	Litt øvet	Jermund H.	650,-/1550,-	uke 35
Crawl	Man	19.30-20.00	Svømmehall	Litt øvet	Jermund H.	650,-/1550,-	uke 35
Svømmeopplæring voksen	Tors	18.30-19.15	Svømmehall	Begynner	Veronica B	650,-/1550,-	uke 35
Svømmeopplæring voksen	Tors	19.15-20.00	Svømmehall	Litt øvet	Veronica B	650,-/1550,-	uke 35
<b>TENNIS</b>							
Tennis	Tirs	16.00-17.00	Tennisbanen	Begynner	Hans	650,-/1550,-	uke 34
Tennis	Tirs	17.00-18.00	Tennisbanen	Litt øvet	Hans	650,-/1550,-	uke 34
Tennis	Tirs	18.00-19.00	Tennisbanen	Øvet	Hans	650,-/1550,-	uke 34
Tennis	Tirs	19.00-20.00	Tennisbanen	Begynner	Hans	650,-/1550,-	uke 34
<b>CARDIO</b>							
<b>ATHLETICA NYDALEN</b>							
Running Efficiency	Ons	17:30-18:25	Utendørs	Begynner/litt øvet	Lise B.	850,-/1550,-	Uke 34

Med forbehold om endringer. Meld deg på i resepsjon eller på [sio.no](http://sio.no).