

VÅR 2020

ATHLETICA

KURS

*

* Prisene gjelder for medlemmer. Du kan også delta på kurs uten å være medlem, prisen er da kr 1550,- og påmelding må skje i resepsjonen.

DANCE	KURSREKKE 1	KURSREKKE 2	KURSREKKE 3	DAG	TID	SENTER	SAL	NIVÅ	INSTRUKTØR	PRIS*
Jazzdans	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	17.00-17.55	Athletica Centrum	Sal C	Begynner	Oda Marie H	kr 650
Jazzdans	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	18.00-19.30	Athletica Centrum	Sal C	Litt øvet	Oda Marie H	kr 750
Latin Jazz Beginner	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tors	15:00-16:00	Athletica Blindern	Sal 5	Begynner	Daniel P	kr 650
Salsa Beginner	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tors	17.15-18.15	Athletica Blindern	Sal 5	Begynner	Daniel P	kr 650
Klassisk ballett	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	17.00-18.00	Athletica Domus	1E	Begynner	Lotte S	kr 650
Klassisk ballett	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tors	17.00-18.15	Athletica Domus	1E	Litt øvet	Lotte S	kr 700
Moderne dans	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	16.15 - 17.30	Athletica Vulkan	Micro	Litt øvet	Oda Marie H	kr 700
Moderne dans	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	17.30 - 18.45	Athletica Vulkan	Micro	Begynner	Oda Marie H	kr 700
YOGA	KURSREKKE 1	KURSREKKE 2	KURSREKKE 3	DAG	TID	SENTER	SAL	NIVÅ	INSTRUKTØR	PRIS*
Vinyasa Yoga	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	07.15-08.30	Athletica Centrum	Sal C	Begynner	Katharina G. L	kr 700
Vinyasa Yoga	Uke 5-10	uke 13-19	-	Tor	16.30-17.45	Athletica Centrum	Sal C	Litt øvet	Hanne H	kr 700
Vinyasa Yoga	Uke 5-10	uke 13-18	-	Man	15.00-15.55	Athletica Domus	2D	Begynner	Tobias F	kr 650
STRENGTH	KURSREKKE 1	KURSREKKE 2	KURSREKKE 3	DAG	TID	SENTER	SAL	NIVÅ	INSTRUKTØR	PRIS*
Fun with Mobility	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	16.15-17.15	Athletica Blindern	Studio	Begynner	Daniel P	kr 650
Strength for Rookies	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tors	16.30-17.45	Athletica Kringsjå	Studio	Begynner	Sanna G	kr 700
SWIMMING	KURSREKKE 1	KURSREKKE 2	KURSREKKE 3	DAG	TID	SENTER	SAL	NIVÅ	INSTRUKTØR	PRIS*
Crawl	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	17.30-18.00	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Veronica B	kr 599
Crawl	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	18.00-18.30	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Veronica B	kr 599
Crawl	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	17.00-17.30	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Hanne L	kr 599
Crawl	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	17.30-18.00	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Hanne L	kr 599
Crawl	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	18.00-18.30	Athletica Domus	Svømmehall	Litt øvet	Hanne L	kr 599
Crawl	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Ons	18.30-19.00	Athletica Domus	Svømmehall	Litt øvet	Hanne L	kr 599
Svømmeopplæring voksen	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	18.30-19.15	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Veronica B	kr 650
Svømmeopplæring voksen	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Man	19.15-20.00	Athletica Domus	Svømmehall	Litt øvet	Veronica B	kr 650
Svømmeopplæring voksen	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tir	17.00-17.45	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Jorn P	kr 650
Svømmeopplæring voksen	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tir	17.45-18.30	Athletica Domus	Svømmehall	Begynner	Jorn P	kr 650
Svømmeopplæring voksen	Uke 5-10	Uke 13-18	-	Tir	18.30-19.15	Athletica Domus	Svømmehall	Litt øvet	Jorn P	kr 650
TENNIS	KURSREKKE 1	KURSREKKE 2	KURSREKKE 3	DAG	TID	SENTER	SAL	NIVÅ	INSTRUKTØR	PRIS*
Tennis	-	-	info kommer	Tirs	16.00-17.00	Athletica Domus	Tennisbanen	Øvet	Hans G	kr 650
Tennis	-	-	info kommer	Tirs	17.00-18.00	Athletica Domus	Tennisbanen	Begynner	Hans G	kr 650
Tennis	-	-	info kommer	Tirs	18.00-19.00	Athletica Domus	Tennisbanen	Begynner	Hans G	kr 650
Tennis	-	-	info kommer	Tirs	19.00-20.00	Athletica Domus	Tennisbanen	Litt øvet	Hans G	kr 650
CARDIO & MIX	KURSREKKE 1	KURSREKKE 2	KURSREKKE 3	DAG	TID	SENTER	SAL	NIVÅ	INSTRUKTØR	PRIS*
Cross-country Skiing Beginner	Uke 5-10	-	-	Tir	16.30-17.30	Athletica Kringsjå	Utendørs	Begynner	Hannah O	kr 650
Running Beginner	-	-	info kommer			Athletica Kringsjå	Utendørs	Begynner	Hannah O	kr 650
Running Efficiency	-	-	info kommer			Athletica Centrum	Utendørs	Litt øvet	Lise B	kr 650

Med forbehold om endringer. Meld deg på i resepsjon eller på sio.no.