



INSPIRATIONS DAG - GET INSPIRED! **ASTRAZENECA'S TRÄNINGSCENTER LÖRDAGEN DEN 27 OKTOBER 2018**

09.45 Hall 1	Samling
10.00 Hall 1	Föreläsning Träningslära UpDate - Gyula, Henrik, Natalie
10.45 Hall 1	Core Stability training - Henrik & Jane
10.45 Gym	Lyftskola - Gyula
11.30 Spinning	Spinning Intervals - Mauricio & Jane
11.30 Hall 1	Pilates Matwork - Natalie
11.30 Gym	Workshop Stabilitetsträning - Gyula
12.15 Gym	CrossFitness - Gyula
12.15 Hall 3	InnerStrength - Malin
13.00 Lunchpaus	
13.30 Hall 1	Audition Apollo instructors
14.00 Gym	Föreläsning Atlettest & Fyskrav - Gyula
14.00 Hall 1	Föreläsning Stabiliserande & Mobiliserande muskulatur - Henrik & Natalie
14.45 Gym	Atlet5an Test grupp 1 (60 min)
14.45 Spinning	Spinning Puls - Mauricio & Jane
15.30 Gym	Atlet5an Test grupp 2 (60 min)
15.30 Hall 2	HIT vs Tabata Funktionell träning - Henrik
15.30 Hall 1	Pilates - Natalie
16.15 Hall 3	Yoga Flow - Malin
17.00 Slut för idag!	

LÄRARE AEROBICWEEKENDS SWEDEN:
GYULA BERCSENYI, HENRIK BRAMSVED, JANE RUNESSON,
MAURICIO ALVAREZ, MALIN BERG, NATALIE NORDEN

PRIS 998KR INKL MOMS
LUNCH 100KR

BOKNING & INFO
AEROBICWEEKENDS.COM/CONVENT/181027
ELLER SKICKA NAMN TILL SMS 0703322446