

TRÄNINGSCONVENT

Tider	ATLETBOXEN	SAL 2	SPINNING
9.45-10.00	 SAMLING & REGISTRERING		
10.00 🕒 11.00	Workshop Funktionell Träning Henrik	DanZy vs Zumba Fernando & Malena	
11.15 🕒 12.30	Funktionell Core med redskap Henrik	Step for fun Fernando	Spinning Intervall Sofi
12.30	LUNCH - boka lunchalternativ vid anmälan		
13.30 🕒 14.30		RyggFrisk Workshop Henrik	Spinning Puls Sofi
14.45 🕒 15.45		H.I.T. vs TABATA Henrik	DrumZ vs AfoDance Malena
16.00 🕒 17.00	SUPERCIRKEL Team teach med alla instruktörer		
	AFTERWORKOUT		

VARMT VÄLKOMMEN TILL INSPIRATION INFÖR HÖSTENS TRÄNING

