



**SPORTHUSET**

SURAHAMMAR



**AerobicWeekends**

SWEDEN



Lördagen 13 april 2024

# TRÄNINGSCONVEN

Tider	ATLET BOXEN	SAL 2 Dans	Sal 1 Spinning	Sal 3 Yoga	FIGHT BOX
9.45-10.00	SAMLING & REGISTRERING med utlotning av fina priser!				
10.00 ⌚ 11.00	Workshop Styrketräning på Gym Ako & Gyula	DanZy vs Zumba Fernando & Malena	AktivSenior Gympa for fun Henrik	DefenZo Pusp & Johannes	
11.15 ⌚ 12.30	LyftSkolan Ako & Lillen	Step for fun Fernando & Henrik	Spinning Intervall Jane	AktivSenior RyggFrisk Träning på Gym Gyula	FitnessBox Pusp & Johannes
12.30	LUNCH - boka lunchalternativ vid anmälan				
13.30 ⌚ 14.30	Föreläsning Recovery & Reload Ako	Funktionell Core XCORD Henrik	Föreläsning Pulsbaserad träning Jane	AktivSenior RyggFrisk Hemträning Gyula	DefenZo Pusp & Johannes
14.45 ⌚ 15.45	Kettlebellskolan Gyula	DrumZ vs AfoDance Henrik & Malena	Spinning H.I.T. Jane	InnerStrength SOUND Malin	Kick & Box Pusp & Johannes
16.00 ⌚ 17.30		PARTYWORKOUT Supercirkel med DJ HESSEL Team teach med alla instruktörer			
		AFTERWORKOUT med DJ, mingel & bubbel			

**INSPIRATION & UTBILDNING FÖR DIG SOM ÄLSKAR ATT TRÄNA!**

