

FITNESS & FUN

TRÄNINGSCONVENT

**SPORT
HUSET**
GÄVLE

LÖRDAG 14 november	BOXEN	A-HALLEN	B-HALLEN	KONFERENS
08.45- 09.30	INCHECKNING & MORGONHÄNG - Utlottning av fina priser			
09-30  10.15	LyftSkolan Ako	Yoga SOUND Malin	DanZyvsZumba Fernando, Jenni & Malena	Föreläsning Hållbar Hälsa Henrik
10.30  11.15	Crossfit & Gymnastics Ako & Malin	Box & Kick Pusp & Malena	Step for Fun Jenni & Fernando	AktivSenior Styrketräning Henrik
11.30  12.15	HYROX Challenge Ako & Henrik	Pilates Miniband Malin	DrumZ vs AfroDance Malena & Jenni	Workshop RyggFrisk Henrik
12.15	LUNCH & återhämtning - välj alternativ vid bokning!			
13.15  14.00	Legs & Glutes Miniband Ako	Inner Strength Malin	H.I.T. Functional & Athletic Pusp & Henrik	Föreläsning Happy Pelvis Jenni
14.15  15.00	DefenZo Pusp & Ako	AktivSenior MoveLab Malin	Bachata vs. Salsa Fernando & Jenni	Workshop Funktionell Rörlighet Henrik
15.20  16.05	PARTYWORKOUT Supercirkel med Live DJ Team teach med alla instruktörer			
	AFTERWORKOUT med DJ, mingel & bubbel			
Middag & övernattnig på Hotell (tillkommer)				

SÖNDAG 15 november	BOXEN	A-HALLEN	B-HALLEN
09.00-09.45	MorningYoga med Malin		
10.00-11.00	Utbildning Instruktörer Funktionell Träning	Utbildning Instruktörer Yoga & Pilates	Utbildning Instruktörer DanZy, Aerobics & Step
11.15-12.15	Utbildning Instruktörer Presentationsteknik, Instruktionsteknik & Pedagogik		
12.30-13.30	Utbildning Instruktörer Funktionell Träning	Utbildning Instruktörer Yoga & Pilates	Utbildning Instruktörer DanZy, Aerobics & Step

INSPIRATION & UTBILDNING FÖR DIG SOM ÄLSKAR ATT TRÄNA!

Preliminärt program

Skanna för online-program och info

