

# TräningsConvent

Studenthälsan Uppsala 3 maj 2008

## Välkommen!

### Presentatörer

#### Moris Cardone, Italien

- Vi är otroligt stolta att presentera Moris i Sverige igen! Han har nu varit i Sverige flera gången på kort tid och varje gång har det varit succé! Internationell presentatör, dansare och koreograf med rötter från Italien och Tyskland. Väldigt känd som dansare men nykomling inom fitnessindustrin och han har på kort tid gjort sig välskänd även här. Specialiserad på dansklasser inom AerobicDance, Hip Hop, Latin och Ragga. Hans klasser och workshops är fullmatade med energi, kreativitet och glädje.

#### Fernando Brito

- Internationell presentatör. Utbildad idrottslärare. S.A.F.E licensierad. Tvåfaldig svensk mästare i aerobics. Presentatör i bl a Chile, Brasilien, Italien, Spanien och Sverige. Fernando turnerar i Sverige med sina speciella Latinpass och gör träningen till en fest! Fernando tävlade i Melodifestivalen 2003 med sin egen låt "No dudes en llamarme", Producerar låtar till olika artister i sitt produktionsbolag Condor songs. En av grundarna till AerobicWeekends Sweden.

#### Henrik Bramsved

- Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. 6-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i aerobics mixed pairs tillsammans med Marika. Svensk mästare i trio. Anlitad på kurser och convent i Norden, Europa och Japan. Henriks klasser karaktäriseras av power och glädje! VD för Henk Design AB och AerobicWeekends Sweden. Henrik är även en av organisatörerna till International AerobicWeek, Lanzarote & Turkiet.

#### Mauricio Alvarez

- Personliga tränaren och Grupp och är flitig anlitad inspiratör runt om i landet. Mauricio är en inkluderande, öppen och pedagogisk instruktör. Mauricio arbetar på Sportrehab med personlig träning och kostrådgivning samt bedriver sitt eget friskvårdsföretag Infinite Fitness.

#### Marie Larsson

- Marie är sjukgymnast med magisterexamen i idrottsmedicin. Med mer än 10 år i träningsbranschen som grupptränings- instruktör, personlig tränare och inspiratör har Marie mycket erfarenhet och kunskap att sprida. Marie arbetar på Sportrehab träningscenter som träningsansvarig och som föreläsare på SAFE.

### Program 10.00-17.00

10.00 Samling och utlotning av fina träningspriser!

10.15 - 11.15 Hall 1

Dance it! (DanceAerobics) - Moris Cardone

Perfekt start på dagen!

Aerobics och dans när det är som bäst! Moris är en av de absolut bästa!

10.15-11.15 Hall 2

Funktionell Styrka - Mauricio Alvarez & Marie Larsson

En styrkeklass utöver det vanliga där vi använder oss av skivstångar, viktplattor, hantlar och expandrar i övningar Du aldrig provat förut. Syftet är att bli stark i rörelser Du använder dig av och muskler. Du behöver för att få en optimalt fungerande kropp.

11.30 - 12.30 Hall 1

Step Rythm - Fernando Brito

Du får en steppklass med rytmiska och roliga kombinationer som du kan använda i dina egna grupper.

11.30 - 12.30 Hall 2

Gympa for fun 2008 ed 1 - Henrik Bramsved

Ett roligt pass med finurliga byten i karaktär och musik. Betoning på bra funktionell styrka med kroppen som redskap.

12.30 - 13.30 Lunchpaus

Glöm inte att boka lunchalternativ! Lunchen ingår ej i priset - 85kr inkl dryck, bröd mm

13.30-14.30 Hall 1

Ragga - Moris Cardone

En dansklass som garanterat ger Dig energi! Morris ger dig en träningsupplevelse du sent glömer!

13.30-14.30 Hall 2

Styrka i Grupp - Henrik Bramsved

Styrka i Grupp är effektiv, säker och rolig styrketräning. Övningarna utförs funktionellt med och utan redskap och är skapade och anpassade för att ge resultat.

14.45-15.45 Hall 1

Fiesta - Fernando Brito

Träningspasset med rörelseglädje, rytmer och skrätt! Träningen blir till fest!

14.45-15.45 Hall 2

Core Stability - Henrik Bramsved

En ny klass i Coretraining med och utan redskap för styrketräning av kroppens stabiliserande muskulatur. En rolig styrkeklass för att bygga en stabil och balanserad kropp med bra hållning. Övningstips som kan användas i klasser, personlig träning och rehabilitering!

16.00 - 17.00 Hall 1

Funktionell Flex - Marie Larsson

Perfekt avslutning på dagen! Rörlighet och funktion i en skön mix.

#### Arrangörer:

AerobicWeekends Sweden i samarbete med Studenthälsan Stallet Uppsala  
Pressargatan 2, 63229 Eskilstuna  
Tel. 016-148055 mail@aerobicweekends.com

