

# TRÄNINGSCONVENT

Tider	Gym	Energy Area	Cycle Centre	Calm Corner
9.45-10.00	SAMLING & REGISTRERING med utlottning av fina priser!			
10.00 🕒 11.00	Workshop Styrketräning på Gym Ako	DanZy vs Zumba Fernando Sara & Henrik	Spinning Ride Charlotte & Linda	AktivSenior Våga Yoga Malin
11.15 🕒 12.30	LyftSkolan Ako	Step for fun Fernando & Sara	Spinning Intervall Henrik	AktivSenior RyggFrisk Träning på Gym Malin
12.30	LUNCH - boka lunchalternativ vid anmälan			
13.30 🕒 14.30	Föreläsning Recovery & Reload Ako	LatinMove Fernando	Föreläsning Pulsbaserad träning Henrik	Inner Strength SOUND Träning med hörlurar Malin
14.45 🕒 15.45	Kettlebell-skolan Ako & Ulrika	DrumZ vs AfroDance Sara	Spinning H.I.T. Henrik	AktivSenior CORE Malin
16.00 🕒 17.30	PARTYWORKOUT Supercirkel Team Teach med alla instruktörer			
	AFTERWORKOUT med mingel & bubbel			

Med reservation för ev. ändringar

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

EgobooZt  
 Brogatan 19 Anderstorp

