



SPORRHUSET
SURAHAMMAR



AerobicWeekends
SWEDEN

HÖSTBOOZT

Lördagen 19 oktober 2024 **FITNESS & FUN**

Tider	ATLET BOXEN	SAL 2 Dans	Sal 1 Spinning	Sal 3 Yoga
09.15-09.30	SAMLING & REGISTRERING med utlotning av fina priser!			
09.30 🕒 10.30	Tyngdlyftning "Våga Maxa Ditt Lyft" Ako	DanZy vs Zumba Fernando	Spinning Intervall Håkan	Föreläsning Hållbar Hälsa Henrik & Malena
10.45 🕒 11.45	Gymnastic Moves "Handstående & basrörelser" Ako & Malin	Funktionell Core XCORD Henrik	Latin Move Fernando	DefenZo Fight Box Pusp
11.45-12.15	Smoothie & Fika			
12.15 🕒 13.00	Träna SMART Styrketräning Ako	DrumZ Malena & Isabelle	Kick'n Box Fight Box Pusp	Innerstrength SOUND "Träning med hörlurar" Malin
13.00 🕒 13.30	Info om träningsresan 22-29/11 Playitas Henrik med team			

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



HENRIK
BRAMSVED



MALENA
KINDGREN



AKO "TORO"
RAHIM



MALIN
BERG



FERNANDO
BRITO



PUSP
KUNWAR