

Lördagen 26 april 2025





**SPORHUSET**  
SURAHAMMAR

AerobicWeekends  
SWEDEN

GET  
inspired

**FITNESS FUN**

# VÅRBOOZT

Tider	ATLET BOXEN	SAL 1	Sal 2	Sal 3	FIGHT BOX
9.30-9.45	SAMLING & REGISTRERING				
10.00 🕒 11.00	Lyftskolan Ako & Gyula	DanZy vs Zumba Fernando & Malena	Föreläsning Hållbar Hälsa Henrik	Yoga Flow Malin	DefenZo Pusp
11.15 🕒 12.15	Crossfitness & Gymnastics Ako	Spinning Intervall Henrik	LatinMoves Fernando	AktivSenior Core på Boll Gyula	FitnessBox Pusp
12.15	LUNCH				
13.15 🕒 14.15	Föreläsning Recovery & Reload Ako	DrumZ Malena & Isabelle	Funktionell Core XCORD Henrik	AktivSenior RyggFrisk Träning på Gym Gyula	Kick & Box Pusp
14.15	Smoothiepaus & info om träningsresa				
14.45 🕒 15.45	HYROX Ako	HIT. vs Tabata Pusp	Aktiv Senior Gympa Henrik	Yoga Stretch Malena	
16.00 🕒 17.30	 <p>Skanna för online-program och info</p>	<b>PARTYWORKOUT Supercirkel med DJ HESSEL</b> Team teach med alla instruktörer			
		<b>AFTERWORKOUT med DJ, mingel &amp; bubbel</b>			

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

