

Ego:s 35-årskonvent!

Lördagen den 15 oktober på Ego City

Varmt välkomna att fira Ego:s 35-årsdag med en hel dag fylld av träningsglädje! Vi bjuder på massor av roliga och svettiga pass, fantastiska gästinstruktörer och en intressant föreläsning om Mobility! Festligheterna fortsätter sedan på restaurang Oscar, boka in dig redan nu! Konventpassen bokas två dagar innan.



Sami Hakala

Gästinstruktör i SomaMove och föreläsare om Mobility!



Sami arbetar som Holistisk Hälsocoach, personlig tränare och rörelseinstruktör inom olika grenar, alltid med ett helhets hälsoperspektiv. Filosofin och metoden bygger på att varje människa är unik med sina unika behov och att det alltid är det som ligger till grund för vad för slags träning eller metod som behöver tillämpas för optimal hälsa. Sami specialiserar sig på mobilitet, kroppsbalansering, korrektiv träning, post rehab m.m. Han är väldigt inspirerad och passionerad av kropps kontroll och rörelsoptimering. Sami ser sig själv främst som en Movement Resercher, med djup passion för människan i rörelse. Han är konstant på jakt efter kunskap och har inspirerats en hel del av Ido Portal metoden. Han driver en egen yogastudio, jobbar som lärare på Sportclub Education som bl.a. Mobility Specialist, är utbildad Soma Master Trainer och leder gärna allt från högintensiva CrossFitpass till rena avslappningspass!

Linda Edler

Gästinstruktör i Zumba!



Linda Edler från Lycksele kommer hit och dansar med oss igen! Dansen gjorde henne till Youtube-kändis och hon har över 35 miljoner visningar på sin kanal. Med över 100 000 prenumeranter har hon även fått pris och deltagit i Youtubegalan. Hon har instruerat många olika dansklasser i över tjugo år, men de sista åren har fokus legat på Zumban. Drivet att lägga ner så mycket tid på att hela tiden skapa nya "moves" är kärleken till dansen och att få se hur andra människor blir glada av att få vara en del av denna kravlösa dansgemenskap. Tillsammans skapas ren rörelseglädje utan krav på perfektion och prestation! Förutom att vara Zumba Fitness Instruktör på sin dansstudio Danza har Linda studerat energiteknik vid Umeå Universitet och jobbar som VVS ingenjör på TM i Lycksele.

Dagens pass:

Tid	Pass	Instruktörer
09.15 -10.00 Lilla	Godmorgon! 45 Sträck ut och hitta balansen i detta härliga BodyBalancepass med passande inslag av BarreMove	Lena och Jane
09.30 -10.10 Stora	Fantastiska Fyran! 40 Step Intervall med garanterat ös! Färgsprakande kombination av Step Kondition, CXWORX, BodyStep och Core.	Linda, Lotta Å, Pia och Maria Pt
10.10 -10.55 Spinning	Spinning-Hits! 45 Intervaller i varierad terräng. Utmana både puls och muskler till dagens senaste musikhits!	Maria Pr och Tilda
10.20 -10.50 Stora	Workout!! 30 Vi backar tillbaka tiden till 80-talets charmiga aerobicspass med klassiska basicsteg, medryckande musik och benvärmare!	Micke J, Elisabeth och Eva M
11.00 -11.30 Lilla	3D-styrka! 30 Utmana din balans och styrka i alla dina tre rörelseplan med hjälp av viktskivor och specialmattan, Plattform9!	Sandra och Camilla
11.00 -11.50 Stora	Chairdance!! 50 Släpp loss din inre glöd och låt rörelserna flöda runt stolen! Leta gärna fram 80-tals outfiten :-)	Sofia T och Mari
11.50 -12.35 Spinning	Stafettspinning! 45 Intervallspinning i laganda för att maximera träningseffekt och träningsglädje. Teamkänslan ger dig extra energi!	Hanna och Anna
12.00 -12.30 Stora	Power! 30 Det utlovas högt tempo och knappt någon vila när vi blandar de tuffa passen BodyAttack och BodyCombat!	Tilda, Sabina, Maria E och Camilla
12.00 -12.30 Lilla	Strenght! Tabata 30 Träna upp styrkan och uthålligheten med hjälp av Tabataintervaller på 20 sek. Effektiva övningar med skivstång!	Anita och Sara
12.35 -13.25 Stora	SomaMove Special 50 Stora rörelser görs i ett flöde för att både sträcka ut och stärka kroppen. Varje rörelse upprepas flera gånger och du bestämmer själv tempot. Detta specialpass avslutas med avslappning från SomaMind!	Gästinstruktör Sami Hakala
12.45 -13.15 Lilla	Body toning! Tabata 30 Med speciellt utvalda övningar tagna från själva Jane Fonda, svettas och kniper vi tillsammans i 20 sekunders intervaller ☺	Sandra och Maria Pr
13.40 -14.25 Stora	Föreläsning Mobility! 45 Här får du svar på vad som menas med mobilitet och vad som är den bästa grunden för att nå en så funktionell kropp som möjligt. Sami ger tips på hur man själv kan gå tillväga, se mätbara resultat och förklarar vikten av dagliga ledrotationer för bättre ledhälsa.	Gästföreläsare Sami Hakala
14.30 -15.15 Stora	Zumba-Sisters! 45 Tillsammans med dessa svägerskor ska det nu skakas rumpa och spridas träningsglädje! Tjejerna har valt ut sina favorit låtar!	Gästinstruktör Linda Edler och Ego's Mari
14.30 -15.30 Lilla	Yin Yoga 60 En perfekt avrundning av en intensiv träningsdag. Töj ut muskelfarciar i denna långsamma och avkopplande yogastil.	Lotta R
15.30 -16.00 Stora	Våga prova CrossFit! 30 Våra duktiga instruktörer från CF-Boxen visar att Crossfit är för alla. Välkomna att prova på detta populära och högintensiva pass!	Emil och Sabina

Konventpassen ingår kostnadsfritt för Egomedlemmar. Icke medlemmar kan boka dagen innan och betalar 100kr/pass.