

Vårkonvent!

25 mars på Ego Storgatan:

SPIN of
HOPE®



07.00-07.45 Spin	Your Inner Strenght! /Hanna
08.00-08.45 Spin	Intervall Mix! /Sofia E
08.05-08.50 Lilla	Happy Hips Flow! En mjuk flödande yogaklass med fokus på rörlighet kring våra höfter. /Hanna
08.45-09.45 Stora	BodyPumpTeam: Favoriter! Instruktörernas personliga val, speciellt utvalda låtar från de senaste åren! / Maria Pr, Maria E, Maria Pt & Christina
09.00-09.45 Spin	SPRINT -intervaller! / Sandra
09.05-09.50 Lilla	Yoga: The Beginning! Ett lugnt yogapass som inleds med andningsövningar och avslutas med avslappning. /Peter
09.15-09.45 Gym	EasyLine -Invigning! Kom och provkör ett styrke- och konditionspass med både maskiner och fria vikter! /Eli & Camilla
10.00-10.45 Spin	Bergstoppar med Maria! /Maria Pr
10.00-12.00 Gym	Kurs i Knäböjsteknik! Börjar med teori och sedan workshop med teknikutövning. Max 12 personer för bästa personliga hjälp. /Styrkelyfarna Patrik Hertzman & Joanna Uhlin!
10.00-10.45 Stora	SomaMind! , den holistiska stretchklassen där andning och stillhet är i centrum. SOMA MIND ger dig upplevelsen av ökad centrering tillsammans med ett lugnt och fokuserat inre. Saker som är viktiga att ha kontroll över och för att kunna nå de mål du önskar. / Gästinstruktör Linus Johansson
10.15-10.45 Lilla	GRIT Plyo! Högintensiv intervallträning utan redskap som ökar explosiviteten och bygger en atletisk kropp! /Sandra
11.00-11.45 Spin	Tabatointervaller! /Anna
11.00-11.45 Stora	Bollywood! Dansklass inspirerad av de Indiska Bollywoodfilmerna som innehåller dans- och sångnummer. Filmindustrin i Mumbai, Indien, kallas Bollywood. Här görs mer än 900 filmer per år! Häng med! /Jocke G
11.00-11.30 Lilla	Foam Roller! Vi röjer ut bindväven i de stora muskelgrupperna med hjälp av dessa effektiva plastrullar, vilket kan kännas lite... /Linda & Camilla
12.00-12.45 Spin	Disco Ladies! /Maria Pt och Linda G
12.05-12.50 Stora	Föreläsning: Undvik skador med RÄTT hållning och RÄTT stretch! Ingen annan person är den andre lik, alla skiljer vi oss enormt mycket åt. Både i hur vi ser ut, vad vi vill och kan träna men framför allt hur vi är rörliga. Ska vi därför träna på vår rörlighet på samma sätt? Att få en god rörlighet handlar om att man förstår vilken kropp man har och i vilket mönster den befinner sig. Först när man förstår och kan basera sin rörlighetsträning kring detta kan man få de resultat man önskar. Kom på en spännande workshop och få en djupare förståelse i vad som kan göra din träning roligare och bättre. / Leg.sjukgymnast Linus Johansson
13.00-13.45 Spin	SPRINT -intervaller! /Susanne S
13.00-13.45 Lilla	Yoga: Flexibilitet, Styrka och Flöde! Testa dina gränser med utvalda övningar från bl.a. Vinyasa yoga. /Catrine
13.00-13.45 Stora	BodyCombat Release! Kampsports inspirerat pass, där senaste slag- och kickkombinationerna körs till tuff musik! /Maria & Malin
13.15-13.45 IW	Indoor Walking, Lördagsmys! Träningsglädje på crosstrainer! /Maria Pt
14.00-14.45 Spin	Up on the Hill! /Josefine
14.00-14.45 Lilla	BodyAttack 45! Energifylld klass där du tränar kondition, styrka och uthållighet med enkla sportinspirerade rörelser /Mathilda
15.00-15.45 Spin	Fyra Toppar! /Niklas
16.00-16.45 Spin	Guetta, Guetta och Guetta! /Tobbe
17.00-17.45 Spin	LIVE- spinning! /Tobias
18.00-18.45 Spin	Upp och ner, mest upp! /Hasse

Konventpassen är kostnadsfria för medlemmar och kan bokas 48 h innan.

Övriga betalar 100 kr/pass och bokar 24 h innan