

VÅRKONVENT!



09.00 -09.30	Stora	Utmanande övningar på Bosuboll. Träna upp din styrka och balans med hjälp av bosubollar och gympbollar. Våra personliga tränare Sam och Sara N hjälper dig att hitta rätt teknik
09.00 -09.45	Spin.	SPIN OF HOPE - Rivstart! Lika bra att gå ut starkt direkt på morgonen, eller hur? /Sofia E
09.00 -09.50	Lilla	ParYoga - Hjälp varandra djupare in i positionerna. Med rätt andning, guidning och tryck når vi ökad rörlighet. Ni behöver ej komma i par, utan delas in under passet. /Jonna & Catrine
09.40 -10.25	Stora	BodyPump - Gamla Godingar Efter önskemål från många av er kunder kör vi här en repris på några av våra gamla favoritreleaser. Utvalda med kärlek av Lena, Sabina & Sara W
10.00 -10.30	Lilla	Träning under och efter graviditet. Tips och genomgång av konkreta övningar som ger inspiration för säker och effektiv träning. /personliga tränaren Sofia E
10.00 -10.45	Spin.	SPIN OF HOPE - Avicii Hey Brother, inget pass Without You! For A Better Day, testa olika Levels! /Johanna & Fanny
10.35 -11.05	Stora	BodyAttack - Peak your Performance! Högt tempo, effektiv träning och snabba resultat. Kom! /Sabina & Tilda
10.40 -11.25	Lilla	Föredrag: Mina yogalärare i Indien. Jesper delar med sig av sina erfarenheter och de nya bekantskaper han fått under sina resor runt om i Indien. Vi får se bilder och lära känna några av dessa fantastiska människor som lever för att sprida sina kunskaper om yogan över världen. /Jesper
11.00 -11.45	Spin.	SPIN OF HOPE - Disco Släpp loss, ha roligt och svettas, så sprider vi sann träningsglädje! /Susanne E
11.15 -12.00	Stora	Latino Jam! Färgsprakande dansmix. Olika dansstilar med härliga rytmer och flödande rörelser. /Jocke & Maria E
11.30 -12.25	Lilla	Ashtanga Yoga - Fördjupning. En chans att öka din kunskap och förståelse om vissa utvalda asanas, kroppsställningar. Under passet får du tips på detaljnivå för att kunna förbättra din personliga utveckling. /Jesper
11.30 -14.00	Gym	Personliga Tränare – På plats för frågor Mia och Petra finns i gymmet, ger träningstips och personlig konsultation
12.00 -12.45	Spin.	SPIN OF HOPE - Energi Boost. Ett tufft pass till skön musik där du bestämmer din högsta nivå! /Tilda & Tommi
12.05 -12.35	Stora	Dance Core Träna upp bålstyrkan till rytmisk musik och rörelser från dansen. Träpinne som redskap i vissa övningar /Jane
12.35 -13.20	Lilla	Anti-Gravity Yoga - Flow. Låt din tyghammock bli din danspartner. Flödande rörelser blandas med mer stillsamma inversioner och avslappningsövningar. Klädsel: Topp med ärm, långbyxor och inga smycken. /Camilla & Elin
12.45 -13.30	Stora	Rörlighetsträning med sjukgymnast Tobias. Oavsett om du är elit eller motionär är det viktigt att ha bra rörlighet för att kroppen ska jobba på rätt sätt, belastas liksidigt och för att förebygga skador. Här är några exempel på övningar som passar de flesta! /Leg. sjukgymnast Tobias Rollne
13.00 -13.45	Spin.	SPIN OF HOPE - Från topp till topp. Jobba med varierat motstånd för att orka komma ända upp! /Hasse
13.30 -14.15	Lilla	Anti-Gravity Yoga - Relax. Hitta din fysiska och psykiska balans i rörelser svävande i luften. Stor del av passet läggs på avslappning i både sittande och liggande positioner. Klädsel: Topp med ärm, långbyxor, inga smycken. /Elin & Camilla
13.40 -14.10	Stora	Jumping Fitness - Strength Att 30 minuters konditionsträning kan gå så fort och vara så roligt! Vi använder och stärker de flesta av kroppens alla 400 muskler till peppande musik. / Linda G, Cecilie & Sara P
14.00 -14.45	Spin.	SPIN OF HOPE - Harder Faster! Hårda vibbar och god fart i det sista jobbet för dagen! /Stefan
14.20 -14.50	Stora	Jumping Fitness - Cardio! Denna effektiva och svettiga träningsform bjuder inte bara på många leenden, utan även snabbt bättre kondition. Nu höjer vi upp tempot, tillsammans orkar vi! / Sara P, Cecilie & Linda G
21.00 -22.00		HAPPY HOUR PÅ E-STREET! Egomedlemmar visar sitt träningskort och får "köglid" och 20% rabatt i baren 21.00-22.00



Konventet ingår kostnadsfritt för Egomedlemmar och passen bokas 48 h innan. Icke medlemmar kan boka dagen innan, och betalar 100 kr/pass.