



Höstkonvent!

Lörd. 19 okt på Ego Storgatan

09.15-09.45 Stora salen	Jumping Fitness 30 Släpp loss, ha kul och träna upp konditionen på våra populära studsmattor. Kom och prova du också! /Sara & Linda G
09.15-09.45 Lilla salen	BasisBall Raw 30 - Höstnyhet! Högintensiv Intervallträning med medicinboll som effektivt utmanar och stärker hela kroppen. /Maria Pr & Emelie
09.30-10.30 Gymmet	Bål- & balansövningar i gymmet med PT Våra PT's Sara och Sam finns i gymmet för att bl.a. visa övningar med TRX-band och bosubollor. Ingen bokning.
09.50-10.35 IW-salen	Indoor Walking Team 45 Vi höjer lagkänslan och utmanar oss på olika sätt. Tempot byggs upp stegvis och tillsammans kan vi hitta vägen till seger! /Fanny & Maria Pt
10.00-10.30 Stora salen	Jumping Fitness 30 Energifull musik, enkel koreografi och tydliga instruktioner gör att denna träningsform på studsmatte passar de flesta. Tiden går fort när man har roligt! /Pia & Cec
10.00-10.30 Lilla salen	BasisBall CenterCore 30 -Höstnyhet! Funktionella rörelser med boll som stärker kroppens bålmskulatur och förebygger skador /Eli & Erika
10.45-11.30 Spinning salen	"Cycle by Workout Empire" Gästinstruktör Elin Ett fartfyllt spinningpass som bjuder både på pulstoppar och raksträckor. Elin är en av de fyra Söderhamns tjejerna som startade klädmärket Workout Empire och kommer därför att lotta ut ett presentkort på 500 kr under passet!
10.45-11.15 Stora salen	BasisBall Raw 30 Högintensiv funktionell träning. Utmana både styrka, kondition och balans med varierade övningar i korta intervaller med medicinboll som redskap. /Sandra & Basti
10.45-11.30 Lilla salen	Föreläsning 45 "Jag är en idiot mot mig själv" Peter Andersson En inspirationsföreläsning om psykisk ohälsa. Var med och bromsa denna vanliga orsak till sjukskrivningar i Sverige. Syftet med föreläsningen är att skapa "aha-upplevelser" som i sin tur kan få oss att bli nyfikna på hur vi själva kan hjälpa oss och andra att må bättre. /Motivationspedagog Peter A
11.35-12.30 Stora salen	It's Britney Bi**h! Gästinstruktör Åsa Fornander En dansklass med världens bästa tema, Britney Spears, 20 år med grymma hits. Kom och gör klassen till en show där DU är stjärnan. Våga gå ALL IN, bästa favorit-Britney-outfit belönas!
11.45-12.35 Lilla salen	Ashtanga Yoga+ Yin Yoga 50 Yin & Yang Yoga. Bli varm när du provar på några av Ashtanga Yogans energifyllda kroppsställningar, varva sedan ner och sträck ut i kravlös Yin Yoga. /Catrine o Jesper
12.40-13.20 Stora salen	BodyAttack+ GRIT Strength 40 Värm upp kroppen ordentligt med BodyAttack, ta sedan fram stängen och kör extra styrka med utvalda delar från GRIT Strength-passen. /Sandra & Sabina
12.45-13.15 Lilla salen	BasisBall CenterCore 30 Prova detta populära norska träningskoncept där medicinbollen är ett hjälpmedel för att bygga styrkan inifrån och ut. /Camilla & Erika
13.30-14.25 Stora salen	Dance Detox Flow! Gästinstruktör Åsa Fornander - Höstnyhet! Härligt danspass med fokus på närvaro och känsla. Släpp stress och boosta välbefinnande i ett kravlöst flöde av rörelser från olika dansstilar.
13.30-14.20 Lilla salen	BodyBalance+ Yin Yoga 50 Yin & Yang Yoga. Njut av flödande BodyBalance-övningar som avslutas med Yin Yogans välgörande stretch och lugna andetag. /Lena & Antonia

- **Lotteri: Vinn Dunjacka från Peak!**
- **Provsmaaka produkter från Itrim!**
- **Köp träningskläder från Workout Empire!**



Konventet ingår för Egomedlemmar, bokning 48 h innan

Övriga betalar 150 kr/pass och får boka dagen innan.