

Vårkonvent!

Lördagen den 28 mars bjuder vi på massor av pass och föreläsningar på Ego City!

09.00-09.50

Harmoni BodyBalance /Martina & Lena

10.00-10.50

Let's Dance! DanceAerobic /Uffe

10.15-10.45

Tabata Beach 2015 Intervaller för rumpa och mage /Sandra & Erika

11.00-11.50

BodyCombat RELEASE med BodyAttack-uppvärmning! /Maria E, Sofia M, Hanna & Tilda

11.15-12.05

Balans mellan andning och rörelse

Ashtangayoga /Gästinstruktör Jon Edäng

11.15-12.00 Föreläsning: OBS! På CF-Boxen i Skönsberg

Skillnaden mellan att vara stark och att vara duktig på att lyfta

Genom att förstå grunderna för CrossFit kan man bättre styra sin träning och nå sina mål.

/Niklas Boman, doktorand i idrottsmedicin och CF-instruktör

12.15-13.00 Föreläsning:

Förebygga och behandla skador

Många värdefulla tips gällande muskelbristningar och överbelastningsskador i bl.a. axelleden. Lär dig rätt teknik!

/Dan Christmansson, sSjukgymnast och lärare inom Idrottsskador

13.00-14.30 Lär dig lyfta rätt! Nedre gymmet

Här får frivilliga hjälp med marklyft och knäböj av John Pasanen, en av världens starkaste män! Anmälan på plats.

Atlasstenen är med! /John

13.15-13.45

GRIT TEAM Cardio+Strenght

/Anita, Hanna, Pia & Tina

14.00-14.30

Core på låda! Effektivt och roligt

/Maria Pt & Kerstin

14.00-15.00

CrossFit för nybörjare! OBS! På CF-Boxen i Skönsberg

Välkomna på ett introduktionspass i denna

funktionella och varierande träningsform /Patrik

14.40-15.30

MegaMix! Street-Zumba-Sh'bam

/Ida B, Mari, Maria E & Malin

15.40-16.40

BodyPump Challenge

/Christina, Sofia, Maria Pr & Pia

16.45-17.30

SomaMove RELEASE /Camilla & Mia M

SPIN of HOPE®

spinofhope.se



Spinningsalen:

07.00-07.55

Dags att vakna! /Lotti

08.00-08.55

Din känsla, Din energi, Din utmaning /Elleonora

09.00-09.55

20 år med spinning! /Susanne E

10.00-10.55

Guetta vs. E-type

/Tobbe

11.00-11.55

Höga berg och djupa dalar

/Jocke H

12.00-12.55

DISCO!

/Linda G & Maria Pt

13.00-13.55

Delad träningsglädje! /Michaela

14.00-14.55

Effektiva intervaller /Anita

15.00-15.55

Backar och dalar

/Hanna

16.00-16.55

Spinning power V.I.P /Petrus

17.00-17.55

Himalayas höjder /Hasse

18.00-18.55

Tommi is in the house! /Tommi



Ta gärna med pengar att lämna till Barncancerfonden!

Konventet ingår för alla Ego-medlemmar, bokning 48 timmar innan. Övriga 100kr/pass, bokning dagen innan.