



Vårkonvent

Lördagen 2 april på Ego Storgatan!

08.00-08.50 Lilla salen

Yoga: The Dance between Yin & Yang En lekfull yoga som blandar yin och yang. Vi bjuder in dig till en klass där du får öppna upp och hitta balansen mellan det vilda, otämjda och det stillsamma, svala. /Lotta R och Eva M

08.45-09.45 Stora salen

BodyPump: Control and Power! Träna upp styrka och uthålligheten med tung stång till speciellt utvalda BodyPumplåtar. **Barre Move**-tjejrerna tar hand om uppvärmning och magstyrkan med tom stång. /Christina, Sara, Tilda, Lena, Ida & Jane

09.00-09.45 Lilla salen

Föreläsning: Yogans historia Peter leder oss genom yogans historia, från dess mytologiska bakgrund och historiska rötter fram till dagens moderna yogaformer. /Peter

09.00-09.45 IW-salen

IW: Kerstins favoritlista! Här blir det full fart i Indoor Walkinglokalen med en samling av de bästa IW-låtarna under åren! /Kerstin

10.00-10.50 Stora salen

Team Explosion! BodyStep+ CXWORX. En kombination som utlovar muskelvärk, svett och glädje! /Pia och Linda G

10.15-11.00 IW-salen

IW: Summer Edition! Indoor Walkingpass med hetta, härliga rytmer och dansgolvsendorfiner. /Sussi RS och Magdalena

10.15-11.00 Lilla salen

BodyBalance i harmoni med Soma Move! Njut av ett flöde av rörelser som både stärker och lugnar kroppen. /Lena och Ida H

11.10-11.50 Stora salen

Föreläsning: Stroke mitt i livet!

Maria drabbades, 42 år gammal! Lyssna på hennes resa tillbaka till ett nytt sätt att leva sitt liv med hus, jobb, man och barn. Forskningen går ständigt framåt och Maria är ett bevis på att styrketräning är en mycket viktig pusselbit i rehabiliteringen efter en så allvarlig skada på hjärnan. /Maria Grelsson



12.00-12.50 Stora salen

Absolut Dance! En dansklass som bjuder på en häftig blandning av Zumba, Sh'bam och Dance Aerobics! Släpp dina hämningar tillsammans med Mari, Maria E och Uffe

12.10-12.40 Lilla salen

Föreläsning: Nå dina personliga mål med Personlig Träning!

Vi har alla olika förutsättningar och mål med vår träning, varför inte spara träningstid på att få ett individuellt utformat träningsupplägg med personligt utvalda övningar? Med rätt hjälp når du snabbare resultat, oavsett om det gäller att öka i styrka eller att gå ner i vikt. Missa inte bra tips för att lyckas! /Sandra, Jocke K och Petra



13.00-13.50 Lilla Salen

Yoga: Lyft och Bandhas Ett alternativt Ashtanga yogapass, ett teknikpass som fokuserar på kroppslåsen i de positioner som kräver det 'lilla extra' Vi går igenom hur vi hittar låsen, dess funktion och sedan övar vi! /Jon

13.15-13.55 och 14.10-14.50 Stora salen

Högintensivt! Muscle Challenge med Tabataintervaller. Effektivare kan de inte bli. /Sandra, Tobbe, Sofia E och Camilla

15.00-15.30 Stora salen

Stretching! Kort anatomi- och fysiologigenomgång samtidigt som vi stretchar ut de kortaste musklerna. Förebygg besvär och gör dig starkare! /Camilla

Spinning:

07.00-07.50

Inner Strenght!
/Hanna

08.00-08.50

Energi och Träningsglädje!
/Susanne RS

09.00-09.50

GRIT på cykel!
/Anita

10.00-10.50

Happy Hour!
/Erika och Sofia E

11.00-11.50

Team Super Power!
/Michaela och Elleonora

12.00-12.50

MonsterHits!
/Tobbe

13.00-13.50

Back to the 80's!
/Hasse

14.00-14.50

Nu trappar vi upp!
/Lotti

15.00-15.50

Intense Nightclubbin'
/Eva F och DJ Matte B!

16.00-16.50

Släpp inte klungan!
/Jocke H och Tobias

17.00-17.50

Team Södermalm!
/Emil och Linda G

18.00-18.50

Video Vibes!
/Tommi och Stefan

-Swisha Barncancerfonden! 123-6640684 –märk din betalning "S20".

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

