Timeplan

MASTERMANIA-15

3T-ROSTEN, 02. - 04. OKTOBER

FREDAG 2. OKTOBER

	SPINNSAL	SAL 1	SAL 2	HOT YOGASAL	KLASSEROM
17:30 - 19:00			DANCE - ZumbaParty 3Ts egne instruktører		
18:00 - 19:30		YOGA - Dimension Explorer Tiina Ravelin			
20:00 - 21:30	SPINN - Midnight Spinn 3Ts egne instruktører				

LØRDAG 3. OKTOBER

09:15 - 10:15	SPINN - Contrasts Kjell Olav Engen	YOGA - Ashtanga (nybegynner) Vibeke Klemetsen (75 min)	DANCE - Urban Dance Experience - Tony Stone		Når sunt blir usunt Bente K Bremset
10:45 - 11:45	SPINN - Steady Jaime Palou	STYRKE/KONDIS. - Fit for Fight Johnny Løfald og Roger Ervik	STEP - Step Sensation Marc-Oliver Kluike	YOGA - Core Flow (hot) Tiina Ravelin	Fuel your mind Cecilie K Sundet
11:45 - 12:45	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ
12:45 - 13:45	SPINN - DJ Spinn med DJ Duplo Trude S. Vinje	STYRKE/KONDIS. - Let's Bands Marc-Oliver Kluike	STEP - Step in da House Monica H. Berg	YOGA - Open your Heart 2 timers WorkShop med Vibeke Klemetsen (Temperatur ca 25°C)	Trening og smerte Kay Skagseth
14:15 - 15:15	SPINN - Power Hour Kjell Olav Engen	YOGA - Your Issues are in the Tissues -Tiina Ravelin	DANCE - Motown Dance Experience - Tony Stone		Kjernen i all trening Knut Olav Gunnerud
15:45 - 16:45		YOGA - Mighty Heart Johanna Andersson	AEROBIC - EnergyMix Linn Oppdøl	YOGA - Ashtanga (nybegynner) Vibeke Klemetsen (75 min)	Watt, hvorfor og hvordan Jaime Palou

SØNDAG 4. OKTOBER

09:15 - 10:15	SPINN - Hi and Lo Jaime Palou	YOGA - Upside Down Johanna Andersson	DANCE - Dance Aerobic Marc-Oliver Kluike		
10:45 - 11:45	SPINN - Tunnel Vision Kjell Olav Engen	STYRKE/KONDIS. - Thalympia Thale H Tremoen	STEP - Mind the Step Marc-Oliver Kluike	YOGA - Happy Hips (hot) Johanna Anderson	
11:45 - 12:45	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ
12:45 - 13:45	SPINN - Pre Race Jaime Palou	YOGA - So Slomo Tiina Ravelin	DANCE - House Dance Happy Feet - Tony Stone	YOGA - Ashtanga (nybegynner) Vibeke Klemetsen (75 min)	
14:00 - 15:00	SPINN - Gla'tråkket 2.0 Kjell Olav Engen	YOGA - Yinnified! Tiina Ravelin	DANCE - LA Commercial Dance Tony Stone		
15:15 - 16:15		YOGA - Ashtanga (videregående) Vibeke Klemetsen (75 min)			

- Alle gruppetimene foregår på 3T-Rosten
- Booking åpner 18 dager i forveien, kl 08:00
- No-show 250,-
- Avbooking må skje senest 24 timer før timens start

3T TRIM TRENING TRIVSEL