

3T-INSPIRA 2019

TIMEPLAN

Lørdag
30. mars

	KLASSEROM	SAL 2
09:00 - 10:00	Sterk hjerne med aktiv kropp Ole Petter Hjelle	
10:15 - 11:15	Bak masken Ingeborg Senneset	
11:30 - 12:30	Smertekunnskap og rehabtrening Benjamin Christensen	Yoga for Runners Gruppetime Frøydis Hansvik
12:30 - 13:00	Lunsj	
13:00 - 14:00	Klar for Vegetar Therese Fostervold Mathisen	Yoga for Runners Workshop Frøydis Hansvik
14:15 - 15:15	Overvektige og utfordringer i dagens samfunn? Therese Fostervold Mathisen	AeroStep Sølve Sundrehagen
15:30 - 16:30	Er dypere bedre? Tron Krosshaug	AeroDance Sølve Sundrehagen

Søndag
31. mars

	KLASSEROM	SAL 2	SPINNSAL	3TPT / 3T-ILSVIKA
09:30 - 10:30	Utholdhetstrening - fra helsegevinst til prestasjon Trine Moholdt	Relasjonsbygging for gruppeinstruktører Sølve Sundrehagen		Tren som en atlet Teori Ronny Fevåg, 3T-Illsvika
10:45 - 11:45	Nyheter i Exorlive Åsmund Thorbjørnsen			Tren som en atlet Praksis Ronny Fevåg, 3T-Illsvika Ferdig 12:45 (Bookes sammen med teori-delen)
11:45 - 12:30	Lunsj			
12:30 - 13:30	Problemområder renhold Maske og Lilleborg	StepMove Release Lene Kristine S. Dahl	Rock that "puls" Remy Breivikås	
13:45 - 15:45	Kundebehandling Jørgen N. Pedersen og Tove Mikalsen		Feel the energy Siv-Elin Skogen Ferdig 14:45	Effektive beinøvelser Workshop Tron Krosshaug, 3TPT

3T TRIM TRENING TRIVSEL

Bruk gjerne #3ttrening og #3tshop når du legger ut bilder fra helgen =)