

3T-INSPIRA 2020

TIMEPLAN

Fredag
28. feb

	SAL 2	YOGASAL
17:00 - 18:30		Hot PowerYoga Tonje Damli Vikestad
18:45 - 19:45	Sweet Transitions Aina Elise Holmgren	
20:00 - 21:00	YinYoga Nidra Kari Brantenberg	

Lørdag
29. feb

	KLASSEROM	SAL 2	3T-ILSVIKA
09:00 - 10:00	Kickoff - Hva er det egentlig vi driver med? Henrik Westergaard		
10:15 - 11:15	Hvordan lykkes som PT Henrik Westergaard	CardioMove release Lene Kristine Sjøflot	
11:30 - 12:30		TabataStep Lise Elden	
12:30 - 13:00	Lunsj		
13:00 - 14:00	Siste nytt om ernæring Martin Norum	Workshop B-timer Monica Berg Stothard og Julie Maaø	Functional Fitness NB: Varer til 16:15 Soroush Jozani
14:15 - 15:15	No time to lift? Martin Norum		

Søndag
1. mars

	KLASSEROM	SAL 1	SAL 2	3T-PT	SPINNSAL
10:00 - 11:00	Workshop The Secret behind Power Jessica Clarén	CardioMove u/hopp Margrete Pedersen og Renate D Reitan	Workshop Utforska rörelse Jonas Parandian @naprapatjonas	Workshop Idrettsspesifikk trening Ronny Fevåg	
11:15 - 12:15		DanceMove Ingrid Beate Jørstad			
12:15 - 13:00	Lunsj				
13:00 - 14:00		Styrke & Balanse Janne Ludvigsen	Workshop Utforska rörelse Jonas Parandian @naprapatjonas	Workshop Idrettsspesifikk trening Ronny Fevåg	Workshop The Secret behind Power Jessica Clarén
14:15 - 15:15					



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