

MASTER MANIA 2023.

TAGG DINE BILDER OG VIDEOER!



#mastermania
#3ttrening
#3tshop

SAL 1

SAL 2

SPINNSAL

KLASSEROM

YOGASAL

TRENINGSSAL

FREDAG 03. NOVEMBER

17:00 - 18:00	Step & Strength Sølve Sundrehagen	Vinyasa Flow Silje Thorstensen
18:15 - 19:15	Dance Aerobic Per Markussen	
19:30 - 20:30		Treningspodden LIVE

Bli med på LIVE innspilling
av Treningspodden!



LØRDAG 04. NOVEMBER

09:00 - 10:00	60 min Body Sølve Sundrehagen	Island Vibes Gus Bemery		Morning Boost Yoga Silje Thorstensen			
10:15 - 11:15	Zumba from my heart Jorge Mix	Step N' Play Andreas Mjøen	WattSpinn 4x4 Linn Opdøl	BreathWork Johanna Hector		GjennomTRENT Pia Seeberg	
11:30 - 12:30	Cardio Play Silje Thorstensen	Soul Tribe Gus Bemery	Kudos Jessica Claren	Pilates Flow Kristine Jensvold	FlowBalance Håvard Duesten		
12:30 - 13:15	Sunn og velsmakende lunchpakke fra KVIKK - Hentes i resepsjonsområdet på 3T-Rosten om du har bestilt						KVIKK
13:15 - 14:15	SoulWork Johanna Hector	Dance Step Per Markussen	Strive Jessica Claren	Ashtanga Yoga Sebastien Muller	PowerFlow Hanne Paasche	Hiit It Adam Kavka	
14:30 - 15:30	ConfDance Sølve Sundrehagen	House Per Markussen		Yoga Love Flow Kristine Jensvold	The Power of Grounding Marianne Ranum	GjennomTRENT Pia Seeberg	
15:45 - 16:45		Yin, Relax and Renew Johanna Hector					

SØNDAG 05. NOVEMBER

09:00 - 10:00	Sterkere Pia Seeberg	Let 's Zumba Jorge Mix	FunRide Joachim Elvemo Øien	Power Pilates Johanna Hector			
10:15 - 11:15	Dance N' Play Andreas Mjøen	P-Step Per Markussen	Power Ride Jessica Claren	Power Flow Vinyasa Silje Thorstensen		Monster Mash Lars M Guttormsen	
11:30 - 12:30	StepMix Sølve Sundrehagen	HipHop L.A. Gus Bemery		LymfeYoga Johanna Hector		Synergy Body Attack Linn Opdøl	
12:30 - 13:15	Sunn og velsmakende lunchpakke fra KVIKK - Hentes i resepsjonsområdet på 3T-Rosten om du har bestilt						KVIKK
13:15 - 14:15	SoulWork Johanna Hector	Ælske Step Per Markussen		Soft Mindful Slowflow Silje Thorstensen			
14:30 - 15:30	Body by Tabata Sølve S og Pia S	SuperHero Gus Bemery					

Med forbehold om endringer

● Dance ● Step ● Spinn ● Cardio ● Yoga ● Styrke/kondisjon

