

MASTER MANIA 2023

TAGG DINE BILDER OG VIDEOER!



#mastermania
#3ttrening
#3tshop

SAL 1

SAL 2

SPINNSAL

KLASSEROM

YOGASAL

TRENINGSSAL

FREDAG 03. NOVEMBER

15:45 - 16:45		Dance your ass off Sølve Sundrehagen ^{EXTRA TIME!}
17:00 - 18:00	Step & Strength Sølve Sundrehagen	Vinyasa Flow Silje Thorstensen
18:15 - 19:15		Dance Aerobic Per Markussen
19:30 - 20:30		ZumbaMIX Jorge Mix ^{EXTRA TIME!}



Bli med på LIVE innspilling av Treningspodden!

Treningspodden LIVE

Les alt om MasterMania her



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	Hiit It ^{EXTRA TIME!} Adam Kavka
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	ConfIDance Sølve Sundrehagen	House Per Markussen		Yoga Love Flow Kristine Jensvold	The Power of Grounding Marianne Ranum	GjennomTRENT Pia Seeberg
15:45 - 16:45	Sterkere Pia Seeberg	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		Hiit It ^{EXTRA TIME!} Adam Kavka
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

