

3F-INSPIRA

2024
TIMEPLAN

Velkommen til Inspira – en helg dedikert til kompetanseheving, fellesskap og relasjonsbygging og MASSE treningsglede!

LØRDAG 20. APRIL

09:00 - 10:00	KLASSEROM	KICKOFF: BLI RÅ I MØTE MED FOLK <i>Ketil Olsen fra VOLO</i>
10:15 - 12:30	KLASSEROM	WORKSHOP I RELASJONSBYGGING <i>Ketil Olsen fra VOLO</i>
10:15 - 12:30	PT-ETASJE	BLI RÅ PÅ BIOMEKANIKK <i>Adam Kavka</i>
12:30 - 13:00	LUNCH	
13:00 - 16:30	KLASSEROM	BLI RÅ PÅ PT-SALG <i>Kine Borge-Skar Arntzen</i>

SØNDAG 21. APRIL

09:00 - 12:30	KLASSEROM OG SAL 1	BLI EN RÅ SENIORTRENER <i>Magnus Fjeller</i>
09:00 - 12:30	SAL 2	ROCKA DINE PLATESKLASSER <i>Johanna Hector</i>
09:00 - 15:30	KLASSEROM OG SPINNSAL	BLI RÅ PÅ INTENSITETSSTYRING OG HIIT <i>Jessica Clarén</i>
12:30 - 13:00	LUNCH	
13:00 - 15:15	SAL 1	BLI EN RÅ MAMMATRENER <i>Yvonne Senn</i>
13:00 - 16:30	SAL 2	HANDS ON YOGA <i>Johanna Hector</i>