

SHAPE-UP CONVENTION 2019

	IDRETTSHALL 1.etg.	FOREDRAG 1.etg. v/resepsjon	SAL 1D 1.etg.	SAL 1E FOREDRAG 1.etg.	SAL 2A (studio) 2.etg.	SAL 2C spinning/løp 2.etg.	SAL 2D 2.etg.	STUDIO 2.etg.	SAL 3A+3B Squash 3.etg.	Kampsport U.etg.	Garasjen Følg skilt fra resepsjonen.
08.30	DØRENE ÅPNER: HOLD MOBILBILLETEN KLAR VED INNGANGSDØREN										
09.30	VELKOMMEN FRA SCENEN I IDRETTSHALLEN + FELLES OPPVARMING (CA. 20 MIN).										
10.00-10.40	Step Team Teach Pia S. og Sølve S.	Yoga som hjelpemiddel i hverdagen Bertine Z.	Hip hop for dummies Pia E.	10 myter om kosthold Andreas S.	Crossfit Crossfit Sagene	Sykkel + løp: Challenge-edition Silvia B.	Slik trener du alt med Kettlebells Annema R.		Minibands Silje B.	Kampsport Petter K.	#Nerikjelleren Lotte O. og Hanna S.
11.00-11.40	Ashtanga Yoga gjort enkelt Bertine Z.	10 myter om kosthold Andreas S.	DiscoMania Eva Katrine T.	Selvfølelse vs. selvtillit Hva er viktig? Mariann D.	Crossfit Crossfit Sagene	Sykkel + løp: Teamwork Silvia B.	Pilates: Finn din kjernekraft Trond L.		Minibands Silje B.	Kampsport Petter K.	Train like a fighter Lene G.
12.00-12.40	Høypuls Marius M.	Slik kominerer du styrke og kondisjon best mulig Daniel T.	Pilates: Finn din kjernekraft Trond L.	Mental styrketrening Cecilie Y.	Tren som i forsvaret Marius M. og Frank P.	Sykkel + løp: Avicili Tribute Intervals Line S.	Slik trener du alt med Kettlebells Annema R.		Workshop: Lær å stå på hendene Ulrik A.	Workshop: Stretching for stillesittende kropp Lise Mari S.	Sprint-intervaller gjort riktig Silje B.
12.40-14.00	PAUSE I PROGRAMMET. STANDS ER ÅPNE.										
14.00-14.40	Workout Dancing Challenge Lotte O. og Hanna S.	Slik lager du ditt eget styrke program Silje B.	Raw Mental Challenge Cecilie Y. NBI Oppmarte 13.40	Pia om sin egen vei til å "bli sin egen PT" Pia S.	Tren kondis som en crossfit-utøver Synne K.	Sykkel + løp: FUN! Marius M.	SOMA MOVE Eva Katrine T.		Workshop: Lær å stå på hendene Ulrik A.	Stretching og bevegelighet Trond L.	Train like a fighter Lene G.
15.00-15.40	X-Fit Vol. 2 Pia S.	Selvfølelse vs. selvtillit Hva er viktig? Mariann D.	Beats and basics Sølve S.	Slik kominerer du styrke og kondisjon best mulig Daniel T.	Workshop Baseløft Lotte O. NBI Dobbeløkt	Sykkel + løp: FUN! Marius M.	Hip hop for dummies Pia E.		Workshop: Alt om mager trening Linn A.	Workshop: Stretching for stillesittende kropp Lise Mari S.	Slik blir du en bedre løper med lang-intervaller Lise B.
16.00-16.40	Dance your ass off! Selve S. + gjest	Det du må vite om puls når du trener POLAR v/Karoline B.	Solhilsen - back to basic Bertine Z.	Panelet svarer: Alt du lurer på om fysisk og mental trening. Ledet av Hanna S.	Workshop Baseløft Lotte O. NBI Dobbeløkt	Sykkel + løp: Interval Run or Ride! Charlotte N. og Fredrik R.	Skyr-bootcamp Maren Erdvik	Cage Challenge Tobias F. og Trond T.	Workshop: Alt om mager trening Linn A.	Soma Mind Eva Katrine T.	Slik blir du en bedre løper med kort-intervaller Lise B.
16.45-17.00	AVSLUTNING I IDRETTSHALLEN MED GAVEDRYSS OG GOODIEBAGS!										

Vi tar forbehold om at timeplanen kan endres.

Skyr®
ORIGINAL
ISLANDSK YOGHURT

CELSIUS®



ATHLETICA

THORN
+FIT

SHAPE UP Bodylab®

POLAR®