

## PRELIMINÄRT SCHEMA - LÖRDAG 28 NOVEMBER - TRAINING CAMP STOCKHOLM

	Hall 1	Hall 2	Hall 3	Sal 1 Föreläsningar	Sal 2 Föreläsningar	Sättrahallen	Ute
8.30-9.30	Yin Yoga Anci Näslund	Smart träning-redskap Mårten Nylén	Soma Move Cecilia Gustafsson			Löpning Anders Szalkai	Stavgång backe & fartlek Åsa Barren & IB
9.30-10.30	Moveoo Flex Jose Nunez	Cross Control Martin Lidberg	Afro Power Dance Anna Lindh & Emma Johansson	Vad är skillnaden på att vara vid liv och att leva Malin Berghagen	Mat och Mindset. Cecilia Duberg & Kristina Andersson		
Paus							
11.00-12.00	Yoga Malin Berghagen	Fighting Jörgen Kruth	Jive Explosion Annika Sjöo	I huvudet på en normalstörd. Pär Johansson	Åldern sitter i knoppen, inte i kroppen. Oscar Jöback		
12.00-13.00	Floorbound Movement Oscar Karlsson	Moveoo Aerobox Jose Nunez	Löparfys Sanna Hed	Vägen till bättre hälsa. Martin Lidberg	Hur ska du ta dig dit? Cecilia Duberg		
Paus							
13.30-14.30	Elementary Cecilia Gustafsson	Crossfit Mickael Hansson Sjöo	Dynamic Movement Oscar Jöback	Min historia Anders Szalkai	Träning leder inte till ökad hälsa Jose Nunez		
14.30-15.30	Yoga för löpare Anna Lindh	Fit for fight Madeleine Wall	Let's Samba Annika Sjöo	Det sitter i leendet. Mårten Nylén	Vad vill du? Mål, motiva- tion och hur fan får du tid? Sofie Lantto		
Paus							
16.00-17.00	Stark & snabb-parträning Anna-Lena Pettersson Jenny Sunding	Moveoo Outdoor Jose Nunez	Barre Move Maria Olofsson & Åsa Fornander	Från rädd till orädd. Hillevi Wahl	Skapa intryck med ditt uttryck-Kroppsspråket. Åsa Nyvall	Löpning Anders Szalkai	Stavgång Styrka Åsa Barren & IB
17.00-18.00	Soma Mind Cecilia Gustafsson	Strong together Martin Lidberg	Tag Team Annika Sjöo & Mickael Hansson Sjöo	Hur svårt kan det vara? Mia Törnblom			