

Tider	A-hallen-Inomhus	Platser	B-hallen- Inomhus	Platser	Utomhus 1	Platser	Utomhus 2
08:30 entré öppnar							
09:30-10:00	Välkomstinfo						
10:15-10:30	Föreläsning Ulrika	400	Rörlighe-t Erik	100	Modus- Friskis	100	Löpning/Löpstyrka- Elin och Helen
10:30-10:45		400		100		100	
10:45-11:00		400		100		100	
11:00-11:15		400		100		100	
11:15-11:30							
11:30-11:45			Step explode- Friskis	50	Boxning/sparkar/kampmoment- Madeleine Vall	80	
11:45-12:00	Föreläsning Elmina	400		50		80	Bål/bäckenbotten- Lillemor
12:00-12:15		400		50		80	
12:15-12:30		400		50		80	
12:30-12:45		400	LUNCH		LUNCH		
12:45-13:00	LUNCH		LUNCH		LUNCH		LUNCH
13:00-13:15	LUNCH		LUNCH		LUNCH		LUNCH
13:15-13:30	LUNCH		LUNCH		LUNCH		LUNCH
13:30-13:45	LUNCH				LUNCH		LUNCH
13:45-14:00	LUNCH		Tyngdlyftning- Patricia	20			
14:00-14:15				20	3D träning- NTC	100	Crossfit Hugo
14:15-14:30	Föreläsning Pische	400		20		100	
14:30-14:45		400		20		100	
14:45-15:00		400		20		100	Crossfit Hugo
15:00-15:15		400		20		100	
15:15-15:30							
15:30-15:45	Föreläsning Tobias	400	Flex- Friskis	100	Body Combat- Boge	100	Crossfit Hugo
15:45-16:00		400		100		100	
16:00-16:15		400		100		100	
16:15-16:30		400		100		100	
16:30-16:45							
16:45-17:00	Procedos- NTC	100	Yoga- Yogarina	120	Danpass- Tobias	100	Funktionell träning- Pische
17:00-15:15		100		120		100	
17:15-17:30		100		120		100	
17:30-17:45		100		120		100	
17:45-18:00							
18:00-18:15	AVSLUT I A-HALLEN		AVSLUT I A-HALLEN		AVSLUT I A-HALLEN		AVSLUT I A-HALLEN