

MASTERMANIA-16

3T-Rosten, 30. september - 02. oktober



■ Spinn
 ■ Yoga
 ■ Dance
 ■ Step
 ■ Foredrag
 ■ Styrke/kondisjon og funksjonell trening

Alle timer kjøres på 3T-Rosten så fremt annet ikke er spesifisert.

	SPINNSAL	SAL 1	SAL 2	HOT YOGASAL	BASSENG	KLASSEROM	ANDRE LOCATIONS
--	----------	-------	-------	-------------	---------	-----------	-----------------

FREDAG 30. SEPTEMBER

16:15 - 17:15				PRE-CONVENTION! 16:15 - Open Your Warrior Heart - Global Yoga Tr.heim - 3T-Solsiden, yogasal - 60 min. 17:30 - ZumbaParty - Team 3T - 3T-Rosten, sal 1 og 2 - 90 min. 17:30 - Handstand Workshop - Elaine De Souza - 3T-Solsiden - 180 min. NB: Disse timene har egen booking og betaling via timebeskrivelser på 3t.no.			Dance Aerobic Robert Sørensen, 3T-Solsiden
18:15 - 19:15							Master Spinn Paco Gonzalez, 3T-Leangen
21:00 - 22:30	Midnight Spinn Team 3T						

LØRDAG 1. OKTOBER

09:15 - 10:15	Kudos Jessica Clarén	Equilibre Vinyasa Flow Elaine De Souza	Dance Step Robert Sørensen	The Secret of Yin Johanne Karbøl (Ca. 25°C)		Varig vekt nedgang! Sigrid Gåsbakk	
10:45 - 11:45	Power Intervals Paco González	Floorwork Strengh Robert Sørensen	L.A. Commercial Tony Stone	Ashtanga (nybegynner) Sébastien Muller (Ca. 25°C)	SUP-Yoga Therése Furudal	Veien er målet - Fra innsatt til ansatt, Thorbjørn Brandt, 75 min.	Styrkeløft (Workshop) Nicolai Hildre, 3TPT Varighet to timer
12:15 - 13:15	Strive Jessica Clarén	Acro Play Therése Furudal	Step New Style, Part 1 Sasha Oshkin	Chill Out Elaine De Souza (Ca. 30°C)	SUP-Yoga Kari Anne Bains	"Fordi jeg fortjener det" Cecilie K. Sundet	
13:45 - 14:45	Flat on the Go Paco González	Yin & Yang Inversions Elaine De Souza	Motown Music Moves & Grooves, Tony Stone	Sweet Shoulders & Caramel Core Johanne Karbøl (Ca. 25°C)	SUP-Yoga Therése Furudal	"Sterk, balansert og smidig" Knut Olav Gunnerud	Kettlebells - Sterk tvers igjen- nom! Atle Hokseggen, trenersal
15:15 - 16:15		Tren sammen! (Workshop) Funkygine 120 min.	House Dance for All Sasha Oshkin	Hips Don't Lie (Yin) Beate Selmer (Ca. 30°C)	SUP-Yoga Sébastien Muller		
16:30 - 17:30			Zumba From My Heart, Part 1 Jorge Mix				

SØNDAG 2. OKTOBER

09:15 - 10:15	Reach the Summit Paco González	Functional Moves Magnus Ringberg	The House Dance Party Tony Stone	Twist and Shout Therése Furudal (Ca. 40°C)		Alt starter med deg! Siv-Elin Skogen	High Intensity Interval Training Linn Opdøl, 3TPT
10:45 - 11:45	Power Ride Jessica Clarén	Crosstraining Funkygine	Step New Style, Part 2 Sasha Oshkin	Foam Roller Magnus Ringberg (Ca. 30°C)		MR-funn og smerte, kan legen ta feil? Kay Skagseth	Mobility - BACK to Basics! Knut Olav Gunnerud, 3TPT
12:15 - 13:15	Speed Play on all Terrains, Paco González	Zumba From My Heart, Part 2 Jorge Mix	Floorwork Core Robert Sørensen	Ashtanga (videregående) Sébastien Muller (Ca. 25°C)			Bootcamp Funkygine, ute
13:45 - 14:45		Garuda Pilates Magnus Ringberg	Symmetric Step Robert Sørensen	Yoga for DUDES Tommy Tharaldsen (Ca. 25°C)		Ta hverdagskosten tilbake! Bente K. Bremseth	
15:15 - 16:15		Yin Melting Heart Therése Furudal	Urban Dance Workout 2.0, Tony Stone				
16:30 - 17:30		Hip Opener 360 Magnus Ringberg	Street Choreography Sasha Oshkin				