

# MASTERMANIA-17

3T-Rosten, 29. september - 01. oktober

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

	SAL 1	SAL 2	HOT YOGASAL	SPINNSAL	KLASSEROM	BASSENG	ANDRE LOCATIONS
<b>FREDAG 29. SEPTEMBER</b>							
17:00 - 18:00	Zumba From My Heart Jorge Mix					Tjukkasbloggen (ca 90 min.) Rune Glørstad	Workshop med Lasse Tufte og Funkygine Kjelleren på 3T-Illsvika 16:00 - 20:00 NB: Workshoppen koster 898,- Man trenger ikke være med på resten av MasterMania for å delta.
18:15 - 19:15	Michael Jackson Dance Jorge Mix						
19:00 - 20:30		Global Yoga - Recovery & Boost Johanna Andersson (90 min.)					
20:00 - 21:30				Midnight Spinn Team 3T			
<b>LØRDAG 30. SEPTEMBER</b>							
09:15 - 10:15	Global Yoga - Play Johanna Andersson	House Dance Sasha Oshkin				SUP Yoga Therése Furudahl	3D-BootySirkel, 3TPT-etasje Lasse Lassen
10:45 - 11:45	Floorwork Play Robert Sørensen	P-Step Per Markussen	Et steg videre (hot) Liv Agnes Gravrok	Power Intervals Paco Gonzáles	Happy Hips Johanna Andersson	SUP Yoga Magnus Ringberg	
12:15 - 13:15	Let 's Zumba! Jorge Mix	Motown Dance Tony Stone	Vinyasa Flow 1.0 Robert Sørensen	Kudos Jessica Clarén	Yoga & Movements Sébastien Muller	SUP Yoga Kari Brandtenberg	Utendørs Bootcamp, 3T-Rosten Lasse Tufte & Funkygine
13:45 - 14:45	Functional Moves Magnus Ringberg	Step New Style - pt. 1 Sasha Oshkin	Fluid Power Flow (hot) Linda Holmen	Flat On The Go Paco Gonzáles	Sweet Shoulders Henriette Lien	SUP Yoga & Mind Therése Furudahl	Styrke Workshop (120 min.) 3TPT-etasje Ronny Fevaag
15:15 - 16:15	Tren sammen! Lasse Tufte og Funkygine	Dance! Per Markussen			Vinyasa Flow 2.0 Robert Sørensen	SUP Yoga Sébastien Muller	
16:30 - 17:30	Yin/Yang (75 min.) Henriette Lien	Choreology by Salsation - pt. 1 Tony Stone			Lær hodestående - Workshop Magnus Ringberg (75 min.)	SUP Yoga Kari Brandtenberg	
<b>SØNDAG 1. OKTOBER</b>							
09:15 - 10:15	Tren sammen! Lasse Tufte og Funkygine	Choreology by Salsation - pt. 2 Tony Stone	Arm Balance Lovers Robert Sørensen		Yoga 360 Magnus Ringberg	SUP Yoga Kari Brandtenberg	
10:45 - 11:45	Garuda Pilates Magnus Ringberg	Ice Ice Baby Per Markussen	Bli din egen kriger (hot) Cecilie K. Sundet	Strive Jessica Clarén	BODY BALANCE (Les Mills) Lene Kristine Sjøflot	SUP Yoga Therése Furudahl	3D-BootySirkel, 3TPT-etasje Lasse Lassen
12:15 - 13:15	CoreFlow Henriette Lien	Step New Style - pt. 2 Sasha Oshkin	Strong Spine Therése Furudahl	Reach The Summit Paco Gonzáles	Handstand Foundation Robert Sørensen	SUP Yoga Sébastien Muller	Utendørs Bootcamp, 3T-Rosten Lasse Tufte & Funkygine
13:45 - 14:45	Heartbeat Step Andrea Hegna	House Dance Party Tony Stone	Total Balancing Flow (hot) Liv Agnes Gravrok	Power Ride Jessica Clarén	Open Your Heart Henriette Lien	SUP Yoga Kari Brandtenberg	Styrke Workshop (120 min.) 3TPT-etasje Ronny Fevaag
15:15 - 16:15	Acro Yoga Therése Furudahl	Symmetric Solutions Per Markussen			Ashtanga Nivå 1 (75 min.) Sébastien Muller		
16:30 - 17:30		Hip Hop Street Choreography Sasha Oshkin					

Med forbehold om endringer. Alle timer kjøres på 3T-Rosten så fremt annet ikke er spesifisert