

LAGRET SÖDERMALM 25-27 NOVEMBER 2022

Ändringar i schemat kan förekomma.



FREDAG 25/11

15:00 INCHECKNING

16:00-17:00 LÖPNING OCH LITE TEKNIK

17:00-18:00 HIPHOP YOGA PART 1

19:00 MIDDAG

LÖRDAG 26/11

07:30-08:15 HIPHOP YOGA PART 2

08:15-09:30 FRUKOST

10:00-12:30 WORKSHOP OLYMPISKA LYFT
(FRIVÄNDNING & STÖT)

12:45-13:45 LUNCH

14:00-16:00 WORKSHOP OLYMPISKA LYFT
(RYCK)

16:15-17:15 SATURDAY NIGHT FEVER –
DISCO INFERNO = DANS

17:30-18:30 BASTU & BUBBEL

19:15-20:30 MIDDAG

20:30-22:00 DISCO MED POPCORN

SÖNDAG 27/11

07.30 - 08.15 HIPHOP YOGA FINISHER

08.15 - 09.30 FRUKOST

10.00 - 11.00 CROSSFIT TEAMWOOD

12.00 - TACK & HEJ OCH UTCHECK

ELIN BJÄRKSTEDT

Personlig tränare, fysioterapeut & skribent som driver företaget Personligare träning. Har en egen träningspodd "Beauty & the Beast" och jobbar även mycket digitalt med kurser i tex stresshantering/utbrändhet och föreläser. Queen of kettlebells och hobbytävlar i tyngdlyftning.

MADLINN FERNANDEZ

Personlig tränare, gruppträningstränare och coach som driver företaget Fightingspirit AB. Har även det egna träningskonceptet TAUFF training och jobbar mycket med träningsresor och event både i Sverige och utomlands. Har kampsport i blodet men hobbytävlar numera i Crossfit.