

## Norrviken

26 september

### Lördag

#### 09.30 – 09.50 Välkomna & Fika

#### 10.00 - 10.45 AfroPowerDance med Matilda

AfroPowerDance<sup>®</sup> är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla.

#### 10.00 – 10.45 Löpskolning med Marlene – **UTOMHUS**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

#### 11.00 – 11.45 Booty och core med Matilda

Booty är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår som kombineras med coreträning. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt pass.

#### 11.00 – 11.45 Box med Marlene – **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

#### 12.00 - 13.30 Lunch i Orangeriet samt tid för promenad i vackra Norrviken

#### 13.30 - 14.15 Föreläsning & Workshop Med Mathilda och Marlene

#### 14.30 – 15.15 Freepower med Marlene

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

#### 14.30 – 15.15 Cirkelträning med Mathilda – **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar.

#### 15.30 - 16.30 Yin Yoga med Marlene

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Perfekt avslutning för dig som vill avsluta dagen lugnt och harmoniskt med en skön känsla i kroppen.

#### 15.45 – 16.30 WOD och stretch med Matilda – **UTOMHUS**

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. En rejäl utmaning!

#### 16.30 – 17.00 Fika & Avslutning