

10 TIMERS EVENT

3. FEBRUAR KL. 08.00-18.00

Husk at du skal booke en plads via Scala reception!

www.scala.fitness
telefon 55 73 40 12

BIKING

Kl. 08.00 til 09.00	Jørgen Rasmussen /Scala
Kl. 09.00 til 10.00	Vinni Eriksen /Scala
Kl. 10.00 til 11.00	Carsten Jensen /Scala
Kl. 11.00 til 12.00	Trine Boye /Scala
Kl. 12.00 til 13.00	Sarsa Brinks /Scala
Kl. 13.00 til 14.00	Jens Eriksen /Scala
Kl. 14.00 til 15.00	Gæst
Kl. 15.00 til 16.00	Michael Wedderkop /Scala
Kl. 16.00 til 17.00	Anders Ploug /Scala
Kl. 17.00 til 18.00	Peter Haslund /Scala

SALEN

Kl. 08.00 til 09.00	PULS/STYRKE Vibber Voltzmann
Kl. 09.00 til 10.00	BODYPUMP Henriette Henriksen
Kl. 09.00 til 10.00	BODY FLOW(YOGASALEN) Christa Rosengren
Kl. 10.00 til 11.00	360 CIRKELTRÆNING Laila Haslund
Kl. 10.10 til 10.40	GRIT Hasse Vad
Kl. 11.00 til 13.00	BODY SDS GRUNDTRÆNING Sabrina Rømer

For alle uanset erfaring. God blanding mellem konditionsøvelser, styrketræning og afspænding af kroppen. Vi arbejder med hele kroppen og aktiverer alle led og muskelgrupper. Vedligehold din krop og hold dit energiniveau og din livsglæde oppe.

Kl. 13.10 til 14.10	ORIENTALSK DANS Tania & Amalie fra Scala.Fitness
---------------------	--

For alle uanset erfaring. Vi øver grundbevægelser og teknikker, og sætter dem sammen i en let koreografi. Så kom og dans dig glad, stærk og smidig. Medbring gerne et tørklæde til at binde om hoften.

Kl. 14.30 til 15.30	360 CIRKELTRÆNING Laila Haslund
Kl. 14.30 til 16.00	VEJEN TIL TOPPEN AF AFRIKA/Foredrag Malene Gilling

I september besteg Marlene Gilling Afrikas højeste bjerg Kilimanjaro - verdens højeste fritstående bjerg - til fordel for Børneulykkesfonden. Kom og hør om hendes spændende tur og de mange forberedelser og træning frem til afgang.

Når du deltager på hold/foredrag skal du blot "donere i bøssen" hos instruktør/foredragsholder! Vi forventer donation min. kr. 50,- for at deltage på hold/foredrag.


 Rynkeby