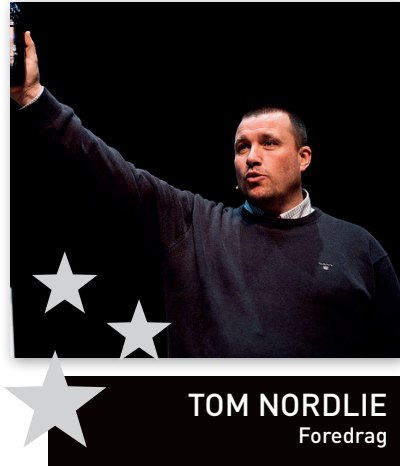


REÅPNING AV CONDIS LØRENSKOG

09.02.12 - 11.02.12

ÅPENT
HUS



TOM NORDLIE
Foredrag



CHRISTIN KALVE
Gjesteinstruktør



TESSA SØRENSEN
Gjesteinstruktør



SVEINUNG TOFTE
Foredrag - Sportsernæring



Torsdag 09.02 06.15 - 22.30					
Aktiviteter	Sal 1	Sal 2	Spinning	Studio	Lille Condis
Offisiell reåpning KL.17.00	NYHEY! Power Nicklas 09.15 - 10.10	Pilates 1 / ball Kjersti 10.00 - 10.55	Cycling 1 Bent Are 06.30 - 07.15	NYHEY! Queenax: Demo 17.30 - 18.00	Ansiktsmaling Profesjonelle ansiktsmalere til alle barna 17.00 - 20.00
	Foredrag: Tom Nordli 18.30 - 20.00	Kostholds foredrag m/ Lise Skjæraasen 17.30 - 18.30	Pulscycling 10.15 - 11.10	NYHEY! Queenax: Sirkel trening 18.15 - 18.45	
	Dance for Joy m/ Christin Kalve 20.00 - 21.00	Yoga happening Sophia & Jon Kl. 18.30 - 20.30	Cycling 1 17.15 - 18.00	Løfte teknikk (base øvelser) m/ Knut 19.00 - 19.45	
	Body Combat Lina & Bent-Are 21.00 - 22.00		Pulscycling 19.15 - 20.10	NYHEY! Kettlebells workshop 20.00 - 20.45	

KNALL GODE
TRENINGSTILBUD
ALLE DAGENE!

CONDIS
KLINIKKEN
sjekk våre tilbud!



Fredag 10.02 06.15 - 22.30			
Sal 1	Sal 2	Spinning	Studio
Core Nicklas 09.30 - 10.00	Catslide med Tessa Sørensen 17.00 - 18.00	Pulscycling Nicklas 08.30 - 09.30	Løfte teknikk (base øvelser) m/ Knut 10.00 - 10.50
Zumba Party m/Christin Kalve & Katrin Rindtorff 10.00 - 11.00	Foredrag Sportsernæring med Sveinung Tofte 18.15 - 19.15	Cyclingmaraton (150 min) Nicklas, Nina & Christian 17.00 - 19.30	Queenax: sirkeltrening 11.00 - 11.40 NYHEY!
Bodypump Bent Are 18.00 - 19.00			Kettlebells workshop 12.00 - 12.50 NYHEY!
			Løfte teknikk (base øvelser) m/ Knut 17.00 - 17.50
			CrossFit: Intro time 18.10 - 18.30 & 18.40 - 19.00 NYHEY!
			Kettlebells workshop 19.15 - 20.00 NYHEY!



ERIK OG KALLE
Fra Norske Talenter

Lørdag 11.02 09.00 - 18.00			
Sal 1	Sal 2	Spinning	Studio
Les Mills - Team Teach 10.00 - 12.30	For barna: Erik & Kalle fra Norske Talenter 12.00 - 13.00	Cycling Mads Kaggestad 11.00 - 12.00	Løfte teknikk (olympiske løft) m/Knut 10.00 - 11.00
	Foredrag Intensitets styring ved Mads Kaggestad 13.00 - 14.00		CrossFit: Intro time 11.15 - 11.35 & 11.45 - 12.05 NYHEY!
	Foredrag Funksjonell trening ved Allan Fallrø 14.00 - 15.00		Redcord workshop 12.00 - 13.00 NYHEY!
	Smøre kurs med intersport 15.00 - 16.00		Queenax: Super Curcuit - Team Teach m/Thomas, Knut & Victoria 13.00 - 13.50 NYHEY!
	Foredrag Meditasjon og stressmestring ved Ildiko Balog 16.00 - 17.00		Queenax: Super-Curcuit - Team Teach m/Thomas, Knut & Victoria 14.00 - 14.50 NYHEY!
			Workshop med Allan Fallrø i funksjonell trening 15.00 - 16.00



MADS KAGGESTAD
Foredrag og spinning



ALLAN FALLRØ
Foredrag funksjonell trening - workshop kettlebells

Lille Condis følger sine faste åpningstider disse dagene.
Vanlig timeplan utgår i denne perioden, med forbehold om eventuelle endringer.

NYHETER

- Cardio
- Performance
- Queenax

- Kettlebells
- TRX
- Redcord

- Crosscore
- Hammerstrenght

www.condis.no

