MOVE & INSPIRE 2027

TRONDHEIM SPEKTRUM • 6.–7. FEBRUAR

LØRDAG 6. FEBRUAR

Timenavn i fet skrift • Instruktør under

TID	D1	D2	D3	F1	TENNISHALL	FOREDRAGSSAL
09.30–10.15	**Zumba** Carina Linderoth	**Morning beat** Instruktør kommer	**Backyard Ultra**	**BACKBEND BOOST** SiljeThorstensen	**Hybrid med TPC**	**Foredrag kommer**
10.30–11.15	**Retro Cardio Dance** Sølve Sundrehagen	**Ecstatic Dance** Instruktør kommer	**Backyard Ultra**	**Move with Intention** Kristine Jensvold	**Boksing Knockout for kreft**	**Foredrag kommer**
11.30–12–15	**CardioStep - Energy Vibes** Lene Kristine Sjøflot	**Time kommer**	**Backyard Ultra**	**RainbowFlow** Marianne Ranum	**Styrke 101** Mari Rotmo	**kosthold for treningsjenter** Pia Seeberg
Pause			**Backyard Ultra**			
13.00–13.45	**NOCCO Power Hour** Instruktør kommer	**3T-time?**	**Backyard Ultra**	**Pilates HIIT** Thale Tremoen	**Hybrid med TPC**	**Sofaprat**
14.00–14.45	**Zumba** Carina Linderoth	**Time kommer**	**Backyard Ultra**	**Pure Flow** Kristine Jensvold	**Boksing**	**Kognitiv matRO** Sølve Sundrehagen
15.00–15.45	**TabataStep** Thale Tremoen	**Time kommer**	**Backyard Ultra**	**Yin Yoga & mindfulness** SiljeThorstensen	**30•SHIFT! (HIIT** Mari Rotmo	
16.00–16.45	**3T-Time**	**Time kommer**	**Backyard Ultra**		**Hybrid med TPC**	

Program basert på oppdatert Excel-ark. Endringer kan forekomme.

MOVE & INSPIRE 2027

TRONDHEIM SPEKTRUM • 6.–7. FEBRUAR

SØNDAG 7. FEBRUAR

Timenavn i fet skrift • Instruktør under

TID	D1	D2	D3	F1	TENNISHALL	FOREDRAGSSAL
09.30–10.15	**X-Fit** Pia Seeberg	**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**	**Move with Intention** Kristine Jensvold	**Team up HIIT** Mari Rotmo	**Styrketrening for løpere** Mats Flaaten
10.30–11.15	**Cardio - Guilty pleasures Lene Kristine Sjøflot &** Kristine Jensvold	**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**	**Vinyasa Yoga Happy Hips** SiljeThorstensen	**Styrketrening for løpere - fra teori til praksis** Mats Flaaten	**Sofaprat**
11.30–12–15	**3T-Time**	**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**	**LILA - YogaFlow** Marianne Ranum	**Styrke & Kondisjon (kokurranse)**	**Livepod: Treningspodden** Pia Seeberg og Silje Thorstensen
Pause			**Backyard Ultra**			
13.00–13.45	**She 50** Sølve Sunderhagen	**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**	**Flow & Glow** SiljeThorstensen	**Styrke & Kondisjon (kokurranse)**	**Livepod: Treningsprat** Anders Muren og Thomas Brun
14.00–14.45	**DanceAerobic** Malin Bergquist	**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**	**Pilates HIIT** Thale Tremoen	**Styrke & Kondisjon (kokurranse)**	**Trening i overgangsalderen – hva trenger kroppen nå?** Cecilie K. Sundet
15.00–15.45	**PulsStep Duo** Mari Rotmo & Thale Tremoen	**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**	**YinNidra** Marianne Ranum	**Styrke & Kondisjon (kokurranse)**	**Sofaprat**
16.00–16.45		**Backyard Ultra**	**Backyard Ultra**		**Styrke & Kondisjon (kokurranse)**	

Program basert på oppdatert Excel-ark. Endringer kan forekomme.