



**AQUA FITNESS 2019 - Program lørdag 26.januar**

	TIMER MED BLÅTT = I VANN
Kl 09.30	Registrering
Kl 10.00	Åpning og informasjon – Anne-Mette Eriksen Hjemaas, Norges Svømmeforbund
10.30	<b>Katrien Lemahieu – Aqua</b>
11.00	Pause
11.15	<b>Ilze Livincova – Aqua Carnival</b>
11.45	Pause
12.00	<b>Anne-Mette E. Hjemaas – AquaTabata på grunt og dypt vann</b>
12.30	Lunch
13.30	<b>Katrien Lemahieu - Aqua Magic Moves WS</b>
14.15	Pause
14.30	<b>Monica Roll Hetting – Høy og lav intensitet</b>
15.00	Pause med frukt
15.30	<b>Ilze Livincova - Bootcamp</b>
16.00	Pause
16.15	<b>Katrien Lemahieu – ADL senior</b>
16.45	Pause
17.00	<b>Jelena Scepanovic – Suppama Fitmat HIIT</b>
17.30	Slutt i bassenget

8t i vannet

Med forbehold om endringer





**AQUA FITNESS 2019 Program søndag 27.januar**

09.00	Anne-Mette E. Hjemaas – Suppama Fitmat SYP
09.30	<b>Katrien Lemahieu – H.E.A.T WS</b>
10.15	Pause
10.30	<b>Kristin Stølen - Vanngym for alle</b>
11.00	Pause
11.15	<b>Ilze Livincova - Aqua Tabata level up</b>
11.45	Lunch
12.45	<b>Katrien Lemahieu - Fire Up and Down</b>
13.15	Pause
13.30	<b>Jelena Scepanovic - Aqua Zumba</b>
14.00	Pause med frukt
14.20	<b>Katrien Lemahieu – Aqua Bootcamp</b>
15.00	Avslutning

Med forbehold om endringer

