



**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 rebellion</b> (Grunna)
11.00	Pause
11.15	<b>Ilze Livincova – Aqua Carnival</b> (Grunna)
11.45	Pause
12.00	<b>Anne-Mette E. Hjemaas – AquaTabata på grunt og dypt vann (G/D)</b>
12.30	Lunch
13.30	<b>Katrien Lemahieu - Aqua Magic Moves WS</b> (Grunna)
14.15	Pause
14.30	<b>Monica Roll Hetting – Høy og lav intensitet</b> (G/D)
15.00	Pause med frukt
15.30	<b>Ilze Livincova - Bootcamp</b> (Grunna)
16.00	Pause
16.15	<b>Katrien Lemahieu – ADL senior</b> (Grunna)
16.45	Pause
17.00	<b>Jelena Scepanovic – Suppama Fitmat HIIT</b> (G/D)
17.30	Slutt i bassenget

8t i vannet

Med forbehold om endringer

*Program oppdatert 14. januar 2019*





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

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

Med forbehold om endringer

*Program oppdatert 14. januar 2019*

