

JUST M.O.V.E



Moves of Norway INVITERER TIL EN HELG FULL MED INSPIRASJON INNEN GRUPPETRENING

9. og 10. september 2017



PRESENTERS JUST M.O.V.E. 2017

**Sasha Oshkin (ru), Eugeni Chausov (ru), Gus Bembery (usa), Per Markussen (no),
Renate K Rue (no), Marikken H. Bratlie (no), Tessa Sørensen (no), Jenny Ahlin(se)
Alexander Aalerud (no), Eva Kathrine Thomsen (no), Hallgeir Holmedal (no),
Magnhild Marie Krogh (no), Ingebjørg Kittelsaa Vesaas (no), Håvard Breistein
(no), Trond Torke (no), Marlene Skoglund (no), Christina Therkildsen (no)**

Hotell agreement: The Thon hotel Ullevål

Booking number: 24749023.

Pris 975,- singelroom 1 person per night

Pris 1275,- standardroom 2 persons per night

Includes breakfast and free internett. Order before 9.August 2017.

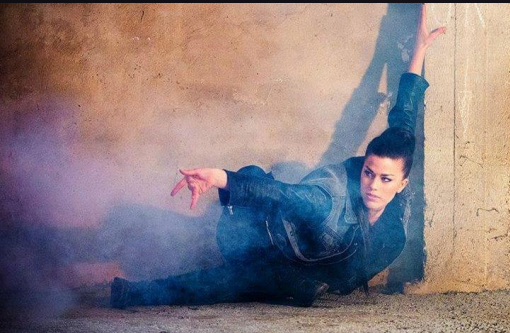
You have to book your own room at:
ullevaalstadion@thonhotels.no or +47 22028000.

Code: 24749023 to get the Just MOVE deal



Sasha & Eugeni

Sasha er en av Europas stadig mer populære treningsinstruktører. Sasha er event planlegger ved en fitnessskole og ved kompaniet "Strata Partners", i tillegg til at han driver dansegruppa "Jack's Garret" og har masse erfaring som internasjonal presentatør, koreograf, skuespiller og modell. Sasha tar med seg danse- og treningstimer verden rundt og er en ambassadør for dans i Russland, hvor han organiserer hip hop- og break battles. Sasha har en flott personlighet og det er aldri kjedelig eller forutsigbart å være med på hans timer. Han tar deg videre for hver gang du er med på hans klasse. Sasha's klasser er pedagogiske og utrolig morsomme. **Eugeni** er en internasjonal presentatør ved samlinger over hele Europa, og har blant annet gitt timer ved Intersport 2008, Rimini Wellness siden 2009 og World Class. Han har bred bakgrunn som danser og koreograf og har erfaring fra mange konkurranser, slik som Juste Debout Finland og Battle Zone Moscow. Han er danser og koreograf i dansegruppa Jack's Garret og underviser ved Orange/ City Fitness og Modell 357 i Moskva. Hans bruk av musikk vil få deg inn i den riktige stemningen for bevegelse!



Marikken H. Bratlie

Er en av Oslo's beste Hip Hop dansere og utmerker seg både i battle ringen, såvell som på scenen og som underviser. Marikken er medlem av Hiphop gruppen Cre-8. Marikken jobber som utøvende danser og pedagog, i tillegg til at hun deltar i battles både i inn- og utland. Hun har medvirket i en rekke teaterproduksjoner som Urban X i Operaen, "Wall Street" av Twisted Feet i Gøteborgs Operaen, Jungelboka på Det Norske Teateret, "Now the field is Open" med Deep Down Dopeizm& Impure Company og "Each One Teach One" med Riksteateret. Marikken har også en lang erfaring med TV produksjoner som blant annet Spellemannsprisen, Stjerneekamp og Idrettsgallaen og har danset for artister som Madcon, Samsaya & Admiral P. Marikken er ren energi og kraft – hun får deg til å føle det samme når DU danser.



Gus Bembery (US)

Gus er en av verdens beste og mest anerkjente hiphop-koreografer og underviser på både fitness events og danseevents i hele verden. Han har danset og koreografert hiphop i over 20 år og undervist ved flere kjente dansestudioer som Edge, Debbie Reynolds, Millenium i (LA), Broadway Dance Center (NY), Pineapple (London), Studio Harmonic (Paris) og BDC (Tokyo). Ials (Rome), ADC (Amsterdam), Colobo Dance Factory (Zurich), Skandinavia, Russland, Sør Afrika, og Australia.

Gus har også gjort koreografier for Bounce Streetdancecompany i Sverige og gjort show blant annet sammen med Shakira på Grammy awards. Han er blant eliten av instruktører i Europa og uten tvil en du kommer til å huske og ville se igjen. Gus vil undervise i i Hip Hop. Dette er andre gang Gus kommer til Just MOVE. Vi gleder oss.



Per Markussen er endelig tilbake, og han vil ta deg med storm. Siden han nå bor i Stockholm passer jo det bra. Han er entusiastisk, engasjert og dyktig. Ikke uten grunn har han reist og reiser jorda rundt på oppdrag hele tiden. Nå altså på Just MOVE i september: After 20 years as a professional fitness presenter Per has developed a unique way of teaching and combines this with his everlasting enthusiasm, creativity and joy. His main influence is the Scandinavian methodology, which he has modified and developed to his own special system with huge success all over Europe. Per is an energetic powerhouse and his unique combination of communication, play and challenge are his trademarks and represents the foundation of his international success! Pers background in streetdance, jazz, house and martial arts brings an intense feeling and groove to his educations and masterclasses! Per is Founder and Educator Specialist at Move On Fitness Education School in Romania.



Christina Therkildsen

Christina er gründer av og konseptutvikler på Krønsj. Hun har 25 år's erfaring fra treningsbransjen og jobber med konseptutvikling og utdanning innen Krønsj konseptet og Catslide, i tillegg til at hun er Master Trainer for TRX og TriggerPoint Therapy. Hun er tidligere håndballspiller med lang erfaring innen trening og bevegelse. Christina er allsidig og hennes kjennemerke er timer med god flyt og masse energi. Valg av musikk får deg til å glemme at du trener, her er det rytme og bevegelsesopplevelse som gjelder. Christina har undervist internasjonalt på store Conventions, og er en ettertraktet instruktør og foredragsholder, hun beveger deg garantert!!



Marlene Skoglund. Ny er denne jenta fra Subsdans og Deep Down Dopeizm. Hun er rett og slett helt fantastisk og overføringsverdien av det hun kan lære bort er stor. Floorwork er ikke bare morsomt, men utrolig spennende med tanke på styrke med egen kroppsvekt. Bli med på hennes time på Just MOVE i september: Marlene Skoglund er utdannet ved danselinjen på Kongsbakken VGS i Tromsø. Da hun flyttet til Oslo i 2007 fordypet hun seg i forskjellige stiler innen streetdans med hovedvekt på hip hop og gulvarbeid. Hun er medlem i crewet Deep Down Dopeizm. På TV har hun medvirket i "Mitt Dansecrew" med Deep Down Dopeizm, reklame for Yup Lackerol, opptrådt på "Brød og Sirkus" på NRK og deltatt i dansefeber i 2006 og 2007, hvor hun kom til siste uttak før livesendingene. Marlene har representert i mange battles i flere år i Skandinavia og ulike steder i Europa. I 2016 kom hun til semifinalen i 2 mot 2 Hip Hop på Urban Moves i Oslo og vant Experimental på Soul Step i Gøteborg. Dette året var hun en av finalistene i Experimental og kvartfinalist i Hip Hop i kvalifiseringen til en av verdens største battles, Juste Debout.

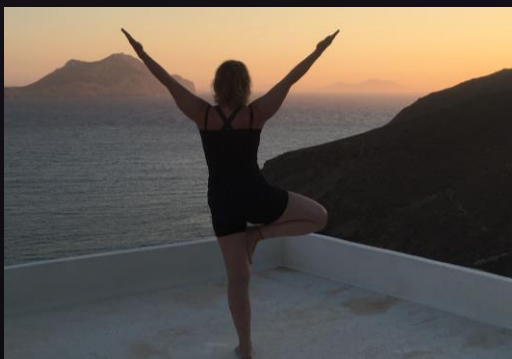


Eva Katrine Thomsen har en master i idrettsvitenskap ved seksjon for coaching og psykologi fra Norges Idrettshøgskole, og er også utdannet personlig trener fra NIH. Hun har 9 års erfaring fra treningsbransjen som gruppeinstruktør, personlig trener og foreleser ved NIH Fitness. Hun arrangerer treningsreiser i samarbeid med Ving Norge AS, skriver artikler for Trening.no og er en kjent presentatør ved NIH Fitness Convention. Eva Katrine har danset hele livet, og det var dansen som trakk henne inn i treningsbransjen. Hun underviser i en rekke ulike gruppetimer – alt fra dans og kondisjon, til styrke og stretching, men trives aller best med å undervise dansetimer, og hennes unike, pedagogiske tilnærming, får alle til å føle mestring på "dansegulvet". Eva Katrines timer kjennetegnes av rå energi, høy treningseffekt og smittende treningsglede!



Alexander Aalerud

Alexander har lang fartstid i treningsbransjen og har jobbet som personlig trener siden 2006 og som foreleser siden 2009. Til daglig jobber han som lærer på AFPT , PT på Myrens Sportssenter i Oslo, og er ved siden av ansvarlig for kursing av personlige trenere i TRX, Rip trainer og Catslide. En av Alexander sine store lidenskaper innen trening er egenvektstrening og det å utforske kroppens muligheter for bevegelse. Alexander brenner for å beholde lekenheten i treningen og samtidig beholde og videreformidle kompetanse.



Magnhild Marie Krogh er utdannet danser fra den Norske Balletthøgskole. Hun er utdannet fysioterapeut med videreutdanning innen psykomotorisk fysioterapi. Til daglig jobber hun som fysioterapeut for barn og som psykomotorisk fysioterapeut. Hun er utdannet yogalærer (200 timer) og underviser Vinyasaflow, Asthanga og Hatha. Hun bruker også yoga i behandling av sine pasienter. Magnhild er også utdannet Strukturell Bodyworker innenfor Anatomy Trains, dvs en bindevevsterapeut som arbeider med holdningskorrigering og hvordan dragninger i bindevevet påvirker kroppsholdning. Dette er hovedsakelig en manuell (hands on) behandlingsform, men inneholder også mye bevegelse, og Magnhild tar dette med seg inn i sine timer og kurs. Magnhild er opptatt av at kroppene våre bærer preg av det livet vi har levd og at hvordan vi beveger kroppene har betydning for hvordan vi har det og hvor vi har eventuelle smerter. Magnhild har en leken, vennlig, kreativ og åpen tilnærming i sine timer og ser deltagerne sine og tilpasser timene sine ut i fra de som er i rommet.



Hallgeir Holmedal er instruktør og utvikler på Krønsj, men startet sin karriere på High Energy Trondheim, i 1998. Hans erfaring fra kampsport innen genre som judo og thai boksing gir bevegelsene i Hallgeir's timer og presentasjon av bevegelsene gir deg et ekstra trykk. Du kan føle kraften i hver eneste bevegelse. Hallgeir er nn allsidig og gjennomgående fantastisk instruktør. I tillegg har Hallgeir en unik formidlingsevne, og han ser alle på timen sin med sin pedagogiske tilnærming. Hallgeir gir deg det lille ekstra og får deg til å yte det lille ekstra som gir «prikken over i'en» mening. Krønsj Fight er en super effektiv og morsom time, som får fram energi og råskap sammen med et smil. Lek deg gjennom 60 minutter sammen med dette fantastiske to-spannet. Håvard og Hallgeir - Krønsj Fight.



Team Krønsj (NO)

Består av våre beste utviklere innen Krønsj timer. Krønsj har fokus på musikk og bevegelse i perfekt harmoni. På Just MOVE i år presenterer vi KRØNSJ KLUBB en time som gir deg masse inspirasjon til egne kondisjons timer både når det gjelder bevegelse og musikk. Energi, eksplosivitet, variasjon og flyt er stikkord for denne timen. I tillegg får du trene til musikk som gir det lille ekstra. Krønsj er bevegelse av hele deg, intenst, spektakulært og spennende variasjoner for hele kroppen. Gjør deg klar for en time med lekenhet, overraskelser og spennende variasjoner som gir gruppetrening ny mening. Krønsj –beveger deg!



Tessa Sørensen er en kjent treningsprofil med en klar filosofi – «se hele mennesket». Hennes fokus handler om å skape treningsopplevelser som gir deg lyst til å være aktiv, leve sunt og som bidrar til at du har det bra. Mye handler om å finne en riktig balanse. Hun er selv 2-barnsmamma og har spesialisert seg både som mamma-mage trener og eget opplegg for å starte med trening etter graviditet. Hennes varierte kompetanse som med-gründer av Catslide og utdanning som pedagog og personlig trener gir deltakerne lysten til å gjennomføre. Det er viktig å vite noe om progressjon og øveleses-sammensetning når du legger opp trening for gravide og jenter som nettopp har født. Hennes trenerstil beskrives som støttende, entusiastisk og tilpasset den enkeltes behov. Hennes tidligere erfaring og satsing som håndballspiller gir verdifull erfaring å spille på. Hun har erfaring fra NIMI Ullevaal, jobbet som PT i Mykjemeir og med-gründer av Driv Trening. Nå driver hun selvstendig som trener og foredragsholder, og er basistrener for Wang Ung Oslo. Tessa deler sin kompetanse, slik at du kan ta med deg nyttige verktøy som trener for jenter både med og uten barn.



Renate K. Rue (NO) er utdannet danser ved Den Norske Operas Ballettskole, Royal Ballet School og London Studio Centre. Hun har jobbet flere år som moderne danser for kompanier i Norge og England. I 2001 tok hun fordypning i Pilates teknikken og sertifiserte seg gjennom Pilates Foundation og Stott Pilates Canada. Renate har vært aktiv innen dans og idrett hele livet og har en dyp forståelse og respekt for menneskers unike evne til bevegelse. Hun har 19 års erfaring i bransjen som instruktør, kursholder, personlig trener og treningsveileder i både Norge og utlandet. I 2003 var hun med på å starte Pilates Room i Oslo og fungerte som studioleder frem til 2009 før hun startet sitt eget firma PT Pilates i 2010 med fokus på helsefremmede tiltak, helhetlig tenkning om trening av kropp og sinn, funksjonell styrketrening, pusteteknikk og stress håndtering rettet mot bedrifter. Renate utdannet seg som Frisklivs Coach ved Axelsons Body Work School i 2013 og tar nå videre en Bachelor innen Fysisk Aktivitet og Helse ved Norges Idretts Høyskole. Hun holder i dag kurs på div treningssentre, danse/musikal skoler, bedrifter og gir individuell PT trening ved siden av videre utdanning.



Trond Torke (NO)

Trond er en populær PT og gruppeinstruktør. Han har drevet med flere idretter og fokuserer på motivasjon og den enkeltes individuelle mål. Selv driver han allsidig trening året rundt. Trond har en bachelor i idrettsvitenskap fra Norges Idrettshøgskole og jobber som PT i tillegg sine gruppetimer i SiO Athletica. Han har et stort engasjement innen trening og fysisk aktivitet generelt. «Vi mennesker er nemlig ikke skapt for å sitte på rumpa hele dagen. Beveg deg mer! « slår Trond fast, og vi kunne ikke vært mer enig.



Ingebjørg Kittelsaa Vesaas

Ingebjørg er eier på Yogaloftet i Larvik/Stavern. Hennes første møte med Yoga var i 1997. Hun ble først introdusert for Ashtanga Yoga, som inspirerte og utfordret henne med dens fysiske karakter. Det er fortsatt flyten av bevegelser, den kraftfulle og lekne stilen som ligger henne nærmest, men hun har gjennom sine studier ved Yogalærerskolen i Norge (1.000 timer), oppdaget nytten av de andre praksisene som yoga favner. Ingebjørg har studert anatomi og fysiologi og er sertifisert STOTT Pilatesinstruktør. Hun har gjennomført spesialutdanning i Yoga for gravide ved Yogalærerskolen, Kids` Yoga Teacher Training med Maalaa. Hun jobbet 10 år som profesjonell danser/utøver, og underviste barn og voksne i ulike former for dans siden hun var 15 år. Ingebjørg er opptatt av å se enkeltmennesket og hvilke behov det har. "Life should be a journey, not a race..."



Håvard Breistein er fysioterapeut og kurs/ foredragsholder med erfaring fra egen klinikk dei siste 10 årene. Han er brennende opptatt av bevegelse og av aktiv rehabilitering. Han er utdannet i både Neurac og IMS. Håvard har lang erfaring også som gruppeinstruktør på flere treningssenter blant annet High Energy og Krønsj. Han har undervist på PT-utdannelser og er fagansvarlig og kursholder innen Krønsj konseptet. Han har undervist Krønsj O2 timer og Krønsj Fight og hans musikkforståelse og enkle og intelligente variasjoner inspirerer. Håvard har sammen med Arild utviklet og driver Activ Rehab, der de var blant de første i Bergen til å tilby bedriftsrettet trening og rehabilitering, i tillegg til Pausegym, Frisktrening og kursing av bedriftens sine egne trimveiledere. Her er det mye erfaring smeltet sammen med god pedagogikk og en fantastisk personlighet.



Jenny Ahlin (se) I år er vi stolt og glad for å kunne presentere at Jenny Ahlin kommer til Norge. I fjor hadde vi beøsk av Seth Ronland, som er selve grunnleggeren av ProceDOS, mens i år får vi gruppetimen servert av denne jenta. Jeg møtte Jenny første gang når vi utdannet oss i TRX. Siden den gangen har det vært jevnlig på samlinger og videreutdanning sammen. Jenny er deidikert og engasjert, og Platform 9 noe av det mest spennende på markedet akkurat nå. Dette bør du prøve på Just MOVE. Jenny Ahlin har sedan 17 år arbeidet inom träningsbranschen som uppskattad utbildare, personlig tränare och gruppträningsinstruktör. Med fokus på att hjälpa människor till en hälsosam livsstil driver Jenny tillsammans med sin sambo Magnify Life AB där dem arbetar med individuell coachning, gruppträning, utbildningar och anordnar återkommande träningsweekends på Torekov Hotell. Jenny Ahlin är även Master trainer och utbildar för ProceDOS, TRX, VIPR och TriggerPoint.



ProceDOS 3D Platform 9 Under 3D Platform9 kommer du att göra uppemot 1 000 olika knäböj och utfall med pressar, drag, lyft i olika riktning - allt för att optimera din rörelsefunktion och styrka. Alla övningar varieras med olika hastigheter, riktningar och vinklar. Det kommer inte finnas en led, muskel eller ligament i kroppen som inte kommer tränas. Vill du få inspiration till din träning samtidigt som du ger din kropp en ordentlig dos av kärlek är 3D Platform9 så har du kommit rätt!

Timene på Just MOVE Lørdag

JUST DANCE First class at the Convention, team teach with the two amazing presenters from Russia. Sasha and Eugene, the title speaks for itself. JUST DANCE!

Just YOGA La oss bare gjøre Yoga. Ikke no krimskrams bare en normal klassisk yoga time med pust, konsentrasjon, bevegelse, styrke, strekk og tvist....og endelig, på slutten en god avspenning.

HIP HOP(Marikken) er en fusjonsdans med elementer fra blant annet popping, locking og break. Kjennetegnes av den bouncy kroppen. Dansestilen kjennetegnes gjennom musikken, hver enkelt time preges av instruktøren som unerviser med sitt språk og sin stil. Marikken er liten men energien og spensten er det ikke noe å si på.

SPREK MAMMA Graviditet og barsel er en unik tid, og det er mange som ønsker å trene i denne tiden, men hva og hvordan gjør vi det på en god måte? Vi overleses med tips på sosiale medier fra alle kanter, samtidig som vi vet at ingen svangerskap eller kvinner er like. Det kan være vanskelig å orientere seg i jungelen av tips og samtidig holde seg inspirert og engasjert. I denne timen går vi konkret til verks. Øvelser og oppbygning som tar vare på mammaen og samtidig henger sammen med den påkjenningen kroppen allerede er under. Ta tilbake lekenheten og engasjementet rundt og for en sprek mamma.

MEZMERIZE JAZZ Mesmerize er en magisk dansetime som kombinerer stilene jazz, lyrisk jazz og moderne, på en ny og unik måte. Timen gir deg en totalopplevelse! Fokus på flyt og store, dynamiske bevegelser gjennom en kreativ og energisk koreografi. Timen er bygget opp som en dancefitness time. Passer for alle som liker å danse!

FLOORWORK Floorwork er en klasse for alle som vil lære seg å beherske kunsten av å kunne bevege seg fritt på gulvet. Floorwork, som navnet tilsier, er når man danser nede på gulvet, noe som alle stiler innad streetdans har elementer av. Dette er en klasse som man kan ta uansett hvilken stil man danser fra før av.

HIP HOP (GUS) er en fusjonsdans med elementer fra blant annet popping, locking og break. Kjennetegnes av den bouncy kroppen. Dansestilen kjennetegnes gjennom musikken, hver enkelt time preges av instruktøren som unerviser med sitt språk og sin stil. Gus leverer alltid rå energi og kraft på sine timer. Dette sparker det av.

Timene på Just MOVE fortsetter

FUNCTIONAL FIT Er en effektiv sirkel time med morsomme og spennende øvelser som sammen gir helhet og utfyllende focus. Her er både med og uten utstyr, øvelser som sammen trener ulike kvaliteter og hele kroppen. Fokuset ligger på funksjonell trening. Øvelsene vil variere fra post til post, der noen øvelser har mer fokus på kjerne og stabilitet, mens andre øvelser har mer fokus på kraft og eksplosivitet. Moro er det også.

KRØNSJ KLUBB Krønsj Klubb er trening med Live Dj. Vi leker med musikk og bevegelse og gir deg garantert en treningsopplevelse du ikke vil glemme. Krønsj har gjennom flere år utviklet trening med elementer som trigger flere sanser for en sterkere opplevelse. På denne timen får du tips til musikk, trinn, coaching og elementer som hever det hele et hakk opp. Dynamisk, lekent, nytt og morsomt. Varierte bevegelser med stor overføringsverdi. Krønsj Klubb trekker deg inn i en «historier». Vi bruker dramaturgi til å understreke poenger og bygger opp timen sin slik at den føles, lukter, smaker og kjennes. På den måten blir opplevelsen sterkere og rett og slett mer vanedannende. Krønsj Klubb - beveger deg!

PILATES Dette er en time med kun din egen fantastiske kropp som treningsredskap. Timen er bygget på øvelser fra Pilates teknikken og sikter inn på å integrere åndedrettet, tanken og følelsen sammen i kroppen gjennom bevegelse. Øvelsene som gjøres er med på å skape en forståelse for stabilitetsstyrke, økt bevegelighet og økt bevissthet rundt plassering av ankler, knær, bekken, ryggstøyle, nakke og skulder. Prinsippene kan videreføres til andre treningsaktiviteter og til hverdagens bevegelser. Gjennom timen vil kroppen få mulighet til å oppnå større innsikt, bli oppmerksom, finne aksept, reagere ved å skape muskelspenninger men også lære «å slippe taket» i spenningen som en nødvendighet for å kunne innhente seg, finne balanse og kjenne et friere bevegelsesmønster. Veiledning og tilstedeværelse venter deg. Bli med! Timen er for alle uavhengig av fysisk form og alder.

HOUSE (Per) It's funky, it's fresh, it's fierce and absolutely fantastic - this is the pure love of movement! Experience something for your mind, your body and your soul in Pers world of House-dance!

Just RESTORE Deep stretches, deep breath, concentration on the tensions and on how to destress them. Just letting the time, breath and gravity get you deeper into the position, without force or pushing.

Timene på Just MOVE fortsetter

FUNKYSTYLE Med grunnlag i den gøyale lockingstilen, lar vi oss rive med av herlig 70-tallsfunk i en drivende og morsom koreografi, som inkluderer partnerarbeid. Timen har vært en megahit på tidligere conventions og kurs, og er et perfekt eksempel på ekte danseglede og morsomme effekter som gjør opplevelsen helhetlig! Ikke til å gå glipp av! Siste time lørdag.

Just RESTORE Dyp sytrekk og dyp pust, konsentrasjon med fokus på spenninger og hvordan gi slipp på dem. Vi bruker tid, fokus og pust sammen med gravitasjon for å nå dypere inn i stillingene – uten å presse og uten kraft.

HIP HOP LYRICAL Bevegelser og fersk koreografi til den siste, beste og heteste musikken. Lyrical Hip Hop er en slags blanding av Moderne dans og Hip Hop. Uttrykket og bevegelsene er mykere, samtidig som at man beholder attacker og rytmefølelse. Teksten og lyrikken vektlegges, både i bevegelse og uttrykk, og formidling av teksten og "feelingen" i musikken er viktig. En nydelig start på dagen.

BodyART FLOW BodyArt er funksjonell bevegelsestrening som balanserer styrke, fleksibilitet og mental konsentrasjon. Alle BodyArt-klasser utføres barbeint med kroppen som eneste utstyr. Basert på Ying og Yang, passiv og dynamisk energi, utfordrer BodyArt både til kraftige og dynamiske bevegelser med dynamisk avslapning. Holistisk, intens og målrettet treningsform som gir en helhetlig trening. Denne flow timen har fokus på helhet, flyt og pust.

ATHELTICA HIT Hight Intensity Training – en tøff og utfordrende gruppetime hvor vi jobber med utholdenhet, spenst og styrke på en leken, energifylt og effektiv måte. Athletica HIT gir deg mulighet til å utfordre dine grenser, og du jobber med enkle og effektive øvelser. Masse påfyll til intervalltimer og eksplosive styrkeøvelser.

SUPERJAM An explosion of dance and happiness! Per brings out the old school flavor in this ultimate 90's dance class inspired by icons such as Vanilla Ice, MC Hammer and Janet Jackson. Everybody say AH YEAH!

FREE YOUR FACIA I den senere tiden er det blitt økt bevissthet om at man kan påvirke kroppens bindevev/fascia på lik linje som muskler og ledd. Vi har alle små eller store skjevheter i kroppens bindevev og ved å bli bevisst disse kan vi aktivt gå inn å påvirke bindevevet og lindre eller forebygge plager. Denne klassen gir en kort introduksjon til bindevevslinjer og fascia, og øvelser for bindevevet. En rolig yogaklasse hvor vi i tillegg bruker tennisballer. Du kan enkelt bruke disse øvelsene og selvmassasje-teknikkene selv. Forhåpentligvis vil du også oppdage noen nye sammenhenger i din egen kropp.

Timene på Just MOVE fortsetter

KRØNSJ FIGHT Krønsj Fight blir garantert en time som sparker fra seg. Rå musikk og varierte bevegelser for hele kroppen. Her kan du spille ut hele spekteret av følelser og få ut litt steam om du vil. Krønsj Fight er en effektiv og intensiv kampsportinspirert trening, med teknikker hentet fra kampsportens verden. Skyggeboksing og spark med bevegelser satt sammen slik at det blir en effektiv treningssøkt, intensiv med fokus på eksentrisk trening. Krønsj Fight utfordrer hele kroppen og spesielt kjernemusklene. Morsomt og eksplosivt, tøff og rått..

COSMO Er du klar til å ta din core-trening til et nytt nivå? Cosmo er en utfordrende og dynamisk time, der du trener kjernemuskulatur, bevegelse og balanse. Gjennom timen jobber du kun med din egen kroppsvekt, og fokus er flyt, teknikk, bevegelse, kroppskontroll og tilstedeværelse. En effektiv time som vil lære deg å styrke hele din kjernemuskulatur gjennom kreative øvelser.

VIDEO DANCE Rå energi og fersk koreografi til den siste, beste og heteste musikken. I denne klassen vil du få prøvd dansetrinn som du vil kunne se i musikkvideoer eller filmer og den inneholder koreografi enten brukt for tv, musikkvideoer eller konserter. Eenergisk, rått og morsomt.

PROCEDOS 3D Var med och upplev den senaste träningsformen som tagit världen med storm! Ett pass på 45 minuter som både är roligt och jobbigt. Massor av variation, utmaningar och svett. Under 3D Platform9 kommer du att göra uppemot 1 000 olika knäböj och utfall med pressar, drag, lyft i olika riktning - allt för att optimera din rörelsefunktion och styrka. Alla övningar varierar med olika hastigheter, riktningar och vinklar. Det kommer inte finnas en led, muskel eller ligament i kroppen som inte kommer tränas. Vill du få inspiration till din träning samtidigt som du ger din kropp en ordentlig dos av kärlek är 3D Platform9 så har du kommit rätt!.

HOUSE er en fusjonsstil og er en blanding av ulike stilarter. Musikken er up-tempo som skaper en opp-følelse. House med Sasha og Eugeny er en danse-fest. Enkelt nok til at du får det med deg, vanskelig nok til at du blir stolt av deg selv. Det er rytme, det er groove det er «Sasha and G in tha HOUSE.»

Just RELAX Deep relaxation . We will practice YOGA NIDRA "yogic sleep". It is a state between waking and sleeping, like the "going-to-sleep" stage. It is a state in which the body is completely relaxed, and the practitioner becomes systematically and increasingly aware of the inner world by following a set of instruction.

	SATURDAY ROOM 1 9. september	SATURDAY ROOM 2 9. september	SUNDAY ROOM 1 10. september	SUNDAY ROOM 2 10. september
09.00	Sasha & Eugenyi JUST D.A.N.C.E.	Ingebjørg K. Vesaas JUST YOGA	Sasha & Eugenyi LYRICAL	
10.00	Marikken HIP HOP	Tessa Sørensen SPREK MAMMA	Christina Therkildsen BodyART FLOW	Trond Torke ATHELTICA HIT
11.15	Eva Kathrine Thomsen MESMERIZE JAZZ	Marlene FLOORWORK	Per Markussen SUPERJAM	Magnhild Marie Krogh Free Your Facia YOGA
12.30	Gus Bembery HIP HOP	Alexander Aalerud FUNCTIONAL FIT	Lunch	Lunch
13.30	Lunch	Lunch	Hallgeir og Håvard KRØNSJ FIGHT	Eva Kathrine Thomsen COSMO
14.30	Team Krønsj Krønsj Klubb m/live Dj	Renate Rue PILATES	Gus Bembery VIDEODANCE	Jenny Ahlin PROCEDOS GROUP
15.45	Per Markussen HOUSE	Ingebjørg K. Vesaas JUST RESTORE	Sasha & Eugenyi HOUSE	Ingebjørg K Vessaas JUST RELAX
17.00	Sasha & Eugenyi FUNKYSTYLES			



