

AVBREKK MED CORE & FLOOR 9-11. SEPTEMBER

09.09	14:00-14:45	Walk & Talk - gåtur med bæresele*/***	Lotte	Resepsjonen
	16:00-17:00	Meet & Greet og Innsjekk	Team Core&floor	Resepsjonen
	17:00-17:15	Velkommen og presentasjon	Team Core&floor	Vestliahallen
	17:15-17:35	Miniøkt ala Core&floor	Hedvig	Vestliahallen
	17:35-18:20	Pust & Bekkenbunn	Mona	Veatliahallen
	18:30-21:00	Middagsbuffet	Vestlia	Restauranten
	20:00-21:00	Samtale med Nina Brochmann	Hedvig & Nina	Vestliahallen
10.09	07:00-10:00	Frokost**	Vestlia	Restauranten
	07:00-07:30	Fort Ferdig ala Core&floor - fullkropp	Lotte	Vestliahallen
	08:00-08:45	Core&floor - fullkropp	Hedvig	Vestliahallen
	09:00-09:45	Mor & barn yoga	Rikke	Kai Fjell salen
	09:00-09:45	Core&floor - kjerne og bekkenbunn	Hedvig	Vestliahallen
	10:15-10:45	Fort Ferdig ala Core&floor - rygg og mage	Lotte	Vestliahallen
	11:00-11:20	Najell Bæreseledans***	Hedvig & Lotte	Vestliahallen
	12:15-14:30	Trilletur tur/retur Geilo Beach	Team Core&floor	Resepsjonen
	15:00-15:45	Core&floor - fullkropp	Lotte	Vestliahallen
	15:15-16:00	Mor & barn yoga	Rikke	Kai Fjell salen
	17:00-19:00	Middagsbuffet	Vestlia	Vestliahallen
	18:00-18:45	Åpen spørretime Mona & Hedvig	Hedvig & Mona	Vestliahallen
	20:00-20:30	Ro ned mobilitet	Meriam	Kai Fjell salen
	20:00-21:00	Kveldsmat	Vestlia	Loungen

AVBREKK MED CORE & FLOOR 9-11. SEPTEMBER

11.09	07:00-10:00	Frokost	Vestlia	Restauranten
	07:00-07:45	Yoga	Mona	Vestliahallen
	08:00-08:45	Core&floor - fullkropp	Hedvig	Vestliahallen
	08:00-08:45	Morgenmobilitet	Lotte	Kai Fjell salen
	10:00-10:15	Takk for nå	Team Core&floor	Vestliahallen
	10:45-11:15	Babysang***	Lotte	Kai Fjell salen
	12:00-12:00	Utsjekk	Vestlia	Resepsjonen

*Et tilbud til deg som kommer dagen før eventet, med egen bil eller det tidligste toget.

**Pakk med deg lunsj til tur. Du vil også få servert boller og kaffe på turen.

***Vi har utlån av Najell bæreseler så langt lageret rekker..

****Et tilbud til deg som tar et senere tog eller kjører egen bil.

Vi tar forbehold om endringer i timeplanen