

3T-INSPIRA 2026



GRUPPESAL

YOGASAL

PILATES STUDIO

PT ETASJE

TRENINGSSAL

SPINNSAL

KLASSEROM

FREDAG 13. MARS

16:00 - 17:00

REFORMER PILATES
MAGNUS RINGBERG

17:00 - 18:30

**17:30 - 20:00
WORKSHOP**
Fra form til forståelse
MARIANNE RANUM

**17:30 - 20:00
WORKSHOP**
*Din kommunikasjon som
reformerinstruktør*
MAGNUS RINGBERG

18:30 - 19:30

ZUMBA
JULIE MAAØ

RAVE RIDE
TRUDE S VINJE

**17:00 - 19:00
WORKSHOP**
*Dopingkontroll
- teori og praksis*
ADNO

LØRDAG 14. MARS

10:15 - 11:15

DANCE DELIGHT
JULIE MAAØ

HOT PILATES HIIT 30°C
THALE TREMOEN

**10:15 - 12:30
WORKSHOP**
*Forbedre din egenteknikk og bli
en tydelig reformerinstruktør*
MAGNUS RINGBERG

**10:15 - 12:30
WORKSHOP**
Øvelsesutvalg for muskelvekst
STIAN LARSEN

HIIT ON TIME
JOHNNY LØFALD

L'ETAPE Terskelintervall
ATLE KVÅLSVOLL

**LØRDAG 09:00 - 10:00
KICK-OFF**
- SAMMEN BYGGER VI 3T!
Ansatte oppfordres til å delta
MONICA BERG STOTHARD

11:30 - 12:30

3T-STERKERE
LINN OPDØL

MANDALA FLOW 30°C
KRISTIN MARIE REFSNES

HIIT THE LIMIT
FRIDA JOHNSEN

3-PHASE POWER
SNORRE LAURITSEN

13:15 - 14:15

CARDIOMOVE
MARGRETHE PEDERSEN

RYTHM PILATES
JULIE MAAØ

PROPS Reformers pilates
MAGNUS RINGBERG

HIIT MED TRØKK
TOMMY THARALDSEN

HIIT SPINN
SIV-ELIN SKOGEN

MYO-REPS
BØRGE FAGERLI

14:30 - 15:30

DANCE AEROBIC
MALIN BERGQUIST

YIN NIDRA
KARI BRANTENBERG

JUMPBOARD Reformers pilates
MAGNUS RINGBERG

**STYRKETRENING
FOR LØPING**
STIAN LARSEN

SØNDAG 15. MARS

10:15 - 11:15

PILATES MATWORK
MAGNUS RINGBERG

GOT YOUR BACK
IDA JENSEN

REFORMER JUMPING
KRISTINE OG LENE K

**10:15 - 12:30
WORKSHOP**
Fra gulvet til betalende kunde
BØRGE FAGERLI

PULSSPINN
LINN OPDØL

**STERK GJENNOM
OVERGANGSALDEREN**
CECILIE SUNDET

11:30 - 12:30

DANCE STEP
JULIE MAAØ

DANCE FLOW
LIV AGNES GRAVROK

POWER REFORMER
KRISTINE JENSVOLD

HIIT MAX EFFORT
INGE FLØTTUM

RAW POWER
THALE TREMOEN

**MIKROTRENING FOR HJERTET,
HJERNEN OG FOR SUNN ALDRING**
ULRIK WISLØFF

13:15 - 14:15

ELASTIC
MAGNUS RINGBERG

PILATES MED BALL
KRISTINE JENSVOLD

CONTROLOGY FLOW
LISE BRANEM

HYBRID ENGINE
RAGNHILD EGGAN

RYTHM RIDE
JULIE MAAØ

NÅR MAN KAN OG VIL, MEN...
SIRI MARTE H-STRAND

14:30 - 15:30

BACK 2 FITNESS Zumba
CARLA & SARA RIVERA

YIN YOGA
MARIANNE RANUM

REFORMER PILATES
MAGNUS RINGBERG