



TID	GYMNASTIKSAL 1	GYMNASTIKSAL 2	AULA
08:30 – 09:00	INCHECKNING		
<b>Pass 1 - GEMENSAMT</b>			
09:00 – 10:00			Hur du finner glädje, motivation och utveckling i ditt ledarskap (Susanne Meckbach)
<b>Pass 2</b>			
10:15 – 11:00	Yoga flow (Ulrika Rylow Jonell)	Enklare AG i gymnasal (Rickard "Mulle" Gustafsson)	Träningslära med intro till skadeförebyggande styrketräning och knäkontroll (Stefan Gustavsson)
<b>Pass 3</b>			
11:15 – 12:00	Uppvisningsgymnastik med boll (Johanna Leback)	Kreativ styrketräning (Stefan Gustavsson)	Träffa din region (GF Öst)
12:00 - 13:00	LUNCH		
<b>Pass 4</b>			
13:00 – 13:45	Parkour (Ahmed Al-Breih)	Multigymnastik (Stefan Gustavsson)	Att prata om mat med gymnasterna (Anja Näslund)
<b>Pass 5</b>			
14:00 – 14:45	Inspiration – hur du maxar ett fristående (Sistep)	Kreativ styrketräning (Stefan Gustavsson)	Hållbart ledarskap (Anja Näslund)
14:45 – 15:15	FIKA & MINGEL		
<b>Pass 6 - GEMENSAMT</b>			
15:15 – 16:00	Massfristående (Sistep)		