

# NIKE

## inspirasjonsdag

Tren med noen av Norges fremste instruktører. Team Nike Norge gir deg en hel dag full av sprudlende energi og treningsglede.

**Dato: 24. november**

**Sted: Askøy Treningscenter**



Program

**kl. 10.15-11.15**

**Nike Step**

Ida Skaaret Fjøseide

**kl. 11.25-12.25**

**Core**

Jannike Pedersen

**kl. 12.35- 13.35**

**Høy Puls**

(Passer for alle som liker enkle og harde

timer)

Elen Sannes Thoresen

**kl. 14.00-16.00**

**\*\*\* FINALE \*\*\***

**NIKE ROCKSTAR  
WORKOUT**

**AFRICA**

Silje Blindheim

Dagen avsluttes med finale i Nike Rockstar Workout Africa, hvor du har mulighet til å danse deg til en produktpakke fra Nike til en verdi av 5000,- kr.

Dagen er

**GRATIS** for alle Svett & Blid medlemmer.

Eksterne betaler 200,- kr. ved fremmøte.

For å delta på timene

– registrer deg i NIKE info ved ankomst.

NB! Alle ordinære aerobic timer på Askøy Tr. senter utgår denne dagen