

Tid	Föreläsningssal (max 70 pers)	Hall 1 (max 100 pers)	Hall 2 (max 100 pers)	Multihallen (max 50 pers)	Boxningsklubben (max 17 pers)
9.50 - 11.00	Kostföreläsning <i>Oscar PT</i>	Löpskola <i>Lotta Lennartsson</i> KFUM Örebro	Bodybalance <i>Evelina Eklund/ Maria Palmroth</i> Actic	Intervall-Flex <i>Jonas Sundberg</i> Friskis & Sveltis Örebro	
11.10 - 12.20	Pulsföreläsning <i>Thomas Bylon</i>	Crossfit <i>Jim & Andreas Asprou</i> Crossfit Brothers 19	Body Combat <i>Christoffer Rönningqvist</i> Lifestyle & Fitness	Aerobic dance <i>Anna Duberg</i> Actic	Boxning <i>Kamran Kabinejad</i> Örebro Boxningsklubb
12.30 - 13.40	Mål & Motivation <i>Christoffer Bengtsson</i> Actic	Core <i>Lotta Lennartsson</i> Actic <i>OBS! 12.30-13.15</i>	Afro <i>Ulrica Eldholm</i> Lifestyle & Fitness <i>Frida Ekholm</i> Actic	Tabata <i>Evelina Eklund/ Amanda Elvkull</i> Actic <i>OBS!12.50-13.40</i>	
13.50 - 15.00	Kostföreläsning <i>Oscar PT</i>	Crossfit <i>Jim & Andreas Asprou</i> Crossfit Brothers 19	Zumba Medium <i>Claudio Vargas</i> Zumba Fitness	Intervall-Flex <i>Jonas Sundberg</i> Friskis & Sveltis Örebro	
15.10 - 16.20	Mål & Motivation <i>Christoffer Bengtsson</i> Actic	Funktionellträning <i>Oscar PT</i>		Bodystep <i>Ulrica Eldholm</i> Lifestyle & Fitness <i>OBS! max 40 pers</i>	Boxning <i>Kamran Kabinejad</i> Örebro Boxningsklubb
16.30 - 17.40		Avslutningsyoga <i>Sandy van Langenberg</i> Happy Spine & Mind			