Lördag

	Borggården	A-hallen	B-hallen	Sal 3	E-hallen	Inspirationen (Föreläsningssal)	Gröna ytan (gymmet)	Spinningsal	Utomhus
08:30-08:55	A-hallen: Registrering								
08:55-09:10	A-hallen: Uppvärmningspass med "Let's Dance" Tobias								
09:15-10:00	Kom igång med Trampolin och DMT	"Tidsmaskinen" danspass				Trupp bedömning, redskap (nivå 3-5)	Kettlebell workout		
10:15-11:00	Tupp redskap för basnivå, del 1	Uppvärmningsdanser fristående (alla nivåer)	Dans och rörelse till musik i barngymnastik	Globalyoga för alla	Core	Hållbara gymnaster: Varför och hur bedriver vi fysträning för våra aktiva?			
11:15-12:00	Trupp redskap för basnivå, del 2	Rörelseskolning för fristående (nivå 6-9)	Passningsteknik i barngymnastik	SOMA MOVE®	Bandstyrka	Friståendebedömning (nivå 3-5)			Löpskolning för alla
12-13:15	A-hallen: gemensam lunch, överraskningar och årsmöte								
13:15-14:00		Löpteknik, snabbhet, acceleration för gymnaster	Barnyoga	Zumba	Rörelseskolning för fristående (nivå 3-5)			Karaoke Spinning	
14:15-15:00	Trupp redskap för högre nivåer, del 1	"Fight song" danspass	Simulering paragymnastik			Tips vid tävling (nivå 6-9)	Functional Strenght		
15:15-16:00		Fristående - svårigheter progression (nivå 3-5)		Body BOOST	Globalyoga PLAY	Barn med NPF inom gymnastiken	Workshop skadeprevension		
16:15-17:00	Trupp redskap för högre nivåer, del 2		Introduktion till Kvinnlig artistisk gymnastik						

Söndag

	Borggården	B-hallen	E-hallen	Gröna yan (gymmet)	Svarta ytan (gymmet)
09:00-09:10	Entréhallen: Uppvärmningsdans				
09:15-10:00	Analys trampett (nivå 4-6)	Hinderbana grundläggande nivå	"K to the Pop" - danspass		Workshop: Marklyft och knäböj
10:15-11:00	Analys tumbling (nivå 4-6)	Hinderbana fortsättning	Lätt o lagom gympa	Pilates	
11:15-12:00	Passningsteknik trupp (nivå 4-6)	Ledarskap och planering av pass	"Give me House" - danspass	Power BOOST	