



## SUPER SATURDAY 20180324

Välkommen till årets upplaga av skönaste o lyxigaste superlördagen genom tiderna  
Vi har späckat schemat med hälsoboostande aktiviteter för kropp o knopp och har utöver härligt häng med knallekamraterna tänkt hinna med följande:

8.15 Samling Arena Fitness (Druvefors) Ombyte Inomhusaktivitet

8.30 -10.00 HIIT - High Intesity Interval Training (Synnerligen effektiv kroppsmörare ;-)

10.00-11.00 Dusch, Bastu o GoFrukost

11.10 Samling Brämhults gård

11.15 Gemensam Promenad runt Brämhults omgivningar

12.00 Supermellanmål o Kaffe

12.15 – 13.00 Kostföreläsning del 1, Ulrika Elofsson

13.00 - 14.00 SuperLunch komponerad av Ulrika

14.00 – 14.45 Föreläsning del 2, Ulrika

15.00 - 16.30 YOGA för löpare (o andra träningsfreaks) Elaine de Souza

Slut på den schemalagda dagen

Men för den som vill balansera upp kvällen med öl eller hamburgare gudbevars...

...träffas vi vid 19-tiden på någon trevlig restaurang/pub

Anmälan görs till [kassor@sok-knallen.se](mailto:kassor@sok-knallen.se) Skriv namn och eventuella allergier

Det kostar 400 kr och avgiften betalas med Swish 123 671 5049 (eller PG 386413-9)

Anmälan är giltig först när betalningen är gjord.

Begränsat antal platser så först till kvarn! Obs! Sista anmälningsdagen är 10/3.

Ingen återbetalning kommer att ske vid ett eventuellt avhopp.

Väl mött på denna Inspirerande dag i Hälsans tecken!

// Marina å Pär



**Ulrika Elofsson** är personlig tränare,kostrådgivare, naitritions-coach och studerar nu till funktion-medecinsk terapeut. Hon driver företaget Bodywise på Sturegatan i Borås,där hon hjälper människor optimera sin hälsa genom kost och träning. Hon är oxå aktiv inom triathlon och swimrun.

Ulrika kommer i dagens föreläsning att fokusera på vikten av att äta bra föra att optimera sina träningsresultat men oxå sin hälsa....och inspirera med specialkomponerad lunch!

**Elaine D Souza** född i Brasilien började som dansare, akrobat och koreograf och är nu främst verksam inom Yoga. Hon har varit hängiven student till några av världens främsta yogis och rörelsemästare. Hon har rest runt världen med sitt arbete och utforskar och förfinar ständigt nya sätt att röra sig, utbilda och INSPIRERA.

Kom till Elaines klass med öppet sinne, mjuka kläder (inga skor) o yogamatta om du har. (Det är ju stor risk för att vi blir många...;-)

