

petek, 29. oktober - dvorana štuk

IZOBRAŽEVALNI DEL KONVENCIJE



15.00 - 16.00	jairo CARDIOCONDITION
16.30 - 17.30	fabrizio emilliozzi POWER & DEFINITION
17.45 - 19.00	jasmina zakrajšek TNZ - PRAKTI NA POGLOBLJENA DELAVNICA

sobota, 30. oktober

08.45	dv. 1 glavna dvorana	dv. 2 štuk	dv. 3 mala dvorana	dv. 4 mala dvorana	09.00	dv. 5 predavalnica	dv. 6 fitnes
09.15 - 10.30	jairo LATIN SOUL				09.30 - 10.45	slavko ziherl MOTNJE V PREHRANJE - VANJU	boštjan krek VAJE ZA TREBUĐNE MIĐICE NA 101 NA IN
10.45 - 11.45	jasmina zakrajšek HI/LO LET IT FLOW	saša volk STREET JAZZ DANCE	marko geršak METODOLOGY INSERCTION - STEP	amika tom i PILATES MATWORK BASIC WORKSHOP	11.00 - 12.00		
12.00 - 13.00	sayonara motta KAPOEIRA AEROBIC				12.15 - 13.15	jado konc FITNES IN STEROIDI	sergej rozman TESTIRANJA V FITNESSU

ODMOR ZA KOSILO, SKUPINSKO FOTOGRAFIRANJE, SHOW PROGRAM

14.00 - 15.00	mirko & fabrizio TWIN STEP	anita canadi SHOW DANCE	flavius turcanu POWERCOMBAT		14.15 - 15.15	renata vauhnik VLOGA INSTRUKTORJA FITNESA V REHABILITACIJI	sergej rozman DELAVNICA RAZTEZNIH VAJ
15.15 - 16.15	marko geršak FITNESJOGA	peter dragovi DANCE MY WAY - AERODANCE	amika tom i BODY SCULPT WORKSHOP	tara - iva lenta SVETILNIK	15.30 - 16.30		

nedelja, 31. oktober

08.45	dv. 1 glavna dvorana	dv. 2 štuk	dv. 3 mala dvorana	dv. 4 mala dvorana	09.00	dv. 5 predavalnica	dv. 6 fitnes
09.15 - 10.30	sayonara motta AFRO LATIN DANCE		flavius turcanu LOCAL TONE	ana kuhanec S-FAKTOR	09.30 - 10.45	mirko jerenec FITNES PSIHOLOGIJA	petar elik PRIPRAVE V BODYBUILDINGU IN FITNESSU - SKRIVNOSTI DEFINICIJE
10.45 - 11.45	mirko & fabrizio DOUBLE AEROCLASIC	jure krajnc FREAKY-J STYLE		martina mavrin YOGA BODY	11.00 - 12.00	duško madžarevi TEKMOVALNI BODYBUILDING	
12.00 - 13.00	amika tom i IT'S ONLY STEP	jairo DANCE JR	mr. move it! MOVE AND TONE THAT ZONE	sayonara motta PILATES & STRETCH FLEXZONE	12.15 - 13.15		

ODMOR ZA KOSILO, SKUPINSKO FOTOGRAFIRANJE, SHOW PROGRAM

14.00 - 15.00	flavius turcanu STEP TRIBAL DRUMS	mirko parman SOCIAL DANCE	jasmina zakrajšek METODIKA U ENJA V AEROBIKI	leon beneta FIT FOR SURVIVE	14.15 - 15.15	tadej majerle LOKALNA REDUKCIJA MAĐ OB	parko stoji SKRIVNOSTI PRIDOBIVANJA MIDI NE MASE
15.15 - 16.15	jairo STEP VARIATION	mr. move it! HIP HOP HOORAY			15.30 - 16.30		

TEKMOVALNI DEL KONVENCIJE

- BODIFIT OPEN 2004 -

sobota, 30. oktober - glavna dv.

TEKMOVANJE V TRIATLONU MOCI IN TEZNO LEŽE

09.00	ZA ETEK BODIFIT KONVENCIJE
10.00	REGISTRACIJA TEKMOVALCEV, tehtanje
12.00	ZA ETEK TEKMOVANJA
12.15	LAŽJE KATEGORIJE

ODMOR ZA KOSILO, SHOW PROGRAM

15.00 TEŽJE KATEGORIJE

ZVEZA ZA TRIATLON MOCI SLOVENIJE sodeluje kot izvajalec tekmovanja v triatlonu moci in težno leže

TEKMOVANJE V ŠPORTNI AEROBIKI

16.15	OGREVANJE
17.00	ZA ETEK TEKMOVANJA
	CICIBANI
	MLAJDE DEKLICE IN DE KI
	STAREJŠE DEKLICE
	MLADINKE
	LANICE
19.00	ZAKLJU EK DNEVA

strokovni odbor za aerobiko pri GIMNASTICNI ZVEZI SLOVENIJE sodeluje kot izvajalec tekmovanja v športni aerobiki

nedelja, 31. oktober - glavna dv.

TEKMOVANJE V BODYBUILDINGU, FITNESSU IN MISS FIGURE

15.00	REGISTRACIJA TEKMOVALCEV
18.00	ZA ETEK TEKMOVANJA - uvodna predstavitev
18.10	MLADINSKA KATEGORIJA (do 21 let)
18.20	MISS FITNESS (1. izhod v ve ernih oblekah)
18.30	MR. FITNESS - NIZKA KATEGORIJA (do 170)
18.40	MISS FIGURE (1. izhod v ve ernih oblekah)
18.50	MR. BODYBUILDING - NIZKA KATEGORIJA (do 170)
19.00	MR. FITNESS - SREDNJA KATEGORIJA (170-177)
19.10	MR. BODYBUILDING - SREDNJA KATEGORIJA (170-177)
19.20	MISS FITNESS (2. izhod - simetrija, miđi avost, poziranje)
19.30	MISS FIGURE (2. izhod - simetrija)
19.40	MR. FITNESS - VISOKA KATEGORIJA (nad 177)
19.50	MISS FITNESS (3. izhod - prosto poziranje)
20.00	MISS FIGURE (3. izhod - prosto poziranje)
20.10	MR. BODYBUILDING - VISOKA KATEGORIJA (nad 177)
20.20	MISS FITNESS - razglasitev
20.30	MISS FIGURE - razglasitev
20.40	MR. FITNESS - skupni zmagovalec
20.50	MR. BODYBUILDING - skupni zmagovalec
21.00	ZAKLJU EK

BODYBUILDING FITNESS ZVEZA SLOVENIJE sodeluje kot izvajalec tekmovanja v bodybuildingu in fitnessu

