

LÖRDAG Ankomst dag Träning anpassas beroende på flygtider	TISDAG 07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min 07.30 Yoga i träningslokalen 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet på plankan 11.30 Dans på plankan 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 14.30 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 14.30 Dans på plankan 15.30–16:30 Pricka tiden. 1 Euro. Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan 16.30 After workout vid strandbaren	FREDAG 07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min 07.30 Yoga i träningslokalen 10.15 Dans på plankan 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet plankan 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i buren/stranden alt. gym 15.00 Dans på plankan 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 16.15 Löpning 16.15 Stavträning 16.15 Yoga på plankan 18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen 19.15 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag. Biljetter säljs i Servicekontoret. 22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!
SÖNDAG 07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min 07.30 Yoga i träningslokalen 09:30 Rundvandring – samling vid hotellreceptionen 10.00 Välkomstmöte i konferensen 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet lilla hallen 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 11.30 Dans på plankan 15.00 Fys/styrka/Rörlighet buren/stranden alt. gym 15.00 Dans på plankan 15.00 Fys/styrka/Rörlighet i träningslokalen 16.15 Löpning/Löpteknik 16.15 Stavträning/Teknikträning 16.15 Yoga i träningslokalen 20.00 Mingel i hotellbaren	ONSDAG 07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min 07.30 Yoga i träningslokalen 08.30-14.30 Sangriaturen stavgång till Spanien 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet på plankan 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet träningslokal 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 11.30 Dans på plankan 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i buren/stranden alt. gym 15.00 Dans på plankan 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 16.15 Löpning/Löpteknik i backe och löpstyrka 17.45 Yoga i träningslokalen 20.30 Föreläsning	LÖRDAG 07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min 07.30 Yoga i träningslokalen 10.15 Dans på plankan 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet t i träningslokalen 12.00 Utcheckning 16.00 Ca avresa till Arlanda och Gardemoen
MÅNDAG 07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min 07.30 Yoga i träningslokalen 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet på plankan 10.15 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 11.30 Dans på plankan 11.30 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 15.00 Dans på plankan 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i buren /stranden alt gym 16.15 Löpning 16.15 Stavträning 17.45 Yoga i träningslokalen 20.30 Föreläsning	TORSDAG 09.00 Bergspasset 15.00 Dans på plankan 15.00 Fys/Styrka/Rörlighet i träningslokalen 16.00 Återhämtningsspass Yoga/stretch på plankan 20.30 Föreläsning	

* Passen är ca 45-50 min om inget annat anges.
Med reservation för ändringar.