

FREDAG 22/1

15.00 Create Space Yoga på gräset
18.00 Välkomstmöte

LÖRDAG 23/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på gräset
10.00 Guidad stadslöptur - lokal guide
15.00 Afro Puls

SÖNDAG 24/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på gräset
10.00 Vandring i Kirstenbosch Botanical Garden- lokal guide
15.00 Core på gräset

MÅNDAG 25/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på gräset
10.00 Guidad löptur/promenad längs gatorna i Gugs- lokal guide
15.00 Soma Move på gräset

TISDAG 26/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på gräset
10.00 Hika upp på Lions Head- lokal guide
10.00 Pilates på SUP- lokal instruktör
15.00 HIIT på gräset

ONSDAG 27/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på gräset
10.00 Bad och el. löpning vid lagunen i West Coast National Park- lokal guide
15.00 Core på gräset

TORSDAG 28/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på gräset
10.00 Surfa vid Muizenberg - lokal instruktör
15.00 Power Moves på gräset

FREDAG 29/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan
15.00 Streetdance/Funk på plankan
15.00 Soma Move på gräset
17.00 Löpning/Stavgång
17.00 Yoga
18.30 Välkomstmöte

LÖRDAG 30/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan
14.00 Bergspass Silvermine löpning/stavgång- lokal guide
17.00 Motown dance på plankan

SÖNDAG 31/1

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan
10.00 Föreläsning – Sofia Åhman
15.00 Motown dance på plankan
15.00 HIIT på gräset
17.00 Löpning/Stavgång
18:00 Yoga

MÅNDAG 1/2

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan
15.00 Streetdance/ Funk på plankan
15.00 Soma Move på gräset
17.00 Löpning/Stavgång
18:00 Yoga

TISDAG 2/2

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan

ONSDAG 3/2

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan
15.00 Core på gräset
15.30 Good Vibes på plankan
17.00 Löpning/Stavgång
18:00 Föreläsning-M.U.M. S mat-umgänget-motion-sömn - Blossom

TORSDAG 4/2

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Morgonyoga på plankan
15.00 Good Vibes på plankan
15.00 Power Moves på gräset
17.00 Löpning/Stavgång
18:00 Yoga

FREDAG 5/2

15.00 Löpning
15.00 Yoga

LÖRDAG 6/2

10.30 Afro Puls
10.30 Löpning/stavgång
15.00 Yoga på plankan
15.00 HIIT pass på gräset