

LÖRDAG

13.00 Ca ankomst från Kastrop
13.15 Ca Välkomsträff för Kastroppresenärer
15.00 Löpar yoga/Plankan
15.00 Stavträning
15.00 Löpning
19.00 Ca ankomst från Arlanda

SÖNDAG

07.00 Yoga mjukare 55 min i träningslokalen
07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min
07.30 Morgonjympa, stående mot havet 30 min/Plankan
08.00 Gemensam rörlighet 20 min/sanden vid Plankan
09.30 Rundvandring – samling vid receptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 Cirkelfys/träningslokalen
11.30 Jympa/Plankan
11.30 Kamp/stranden
15.00 Dans/Plankan
15.00 Cirkelgym/ buren alt gymmet
15.00 Skivstång/träningslokalen
16.15 Löpning/löpteknik+ kom-i-gång
16.15 Stavträning/stavteknik
16.15 Flex /träningslokalen
18.30 Barhäng innan middag 30 min
20.30 F&S-presentation, musikquiz

MÅNDAG

07.00 Flex soft 55 min/träningslokalen
07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Stavgång 30 min
07.30 Morgonjympa, stående mot soluppgången 30 min /Plankan
08.00 Gemensam rörlighet 20 min/sanden vid Plankan
10.15 Dans/Plankan
10.15 LABBET 30 min/träningslokalen:
Utmana magstyrkan
+10.45-11.30 Core /träningslokalen
11.30 Kettlebells intro 30 min/träningslokalen
11.30 Intervall Flex /Plankan
15.00 Jympa/Plankan
15.00 Power hour /träningslokalen
15.00 Cirkelgym/hotellgymmet
16.15 Stavträning/stavteknik
16.15 Löpning/löpteknik+ kom-i-gång
17.45 Löpar yoga/träningslokalen
18.30 Barhäng innan middag 30 min
20.30 Föreläsning: Funktionell träning

TISDAG

07.00 Yoga soft 55 min/träningslokalen
07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Stavgång 30 min
07.30 Morgonjympa, stående mot soluppgången 30 min /Plankan
08.00 Gemensam rörlighet 20 min/sanden vid Plankan
10.15 LABBET 30 min/inne: Utmana rörligheten
+10.45-11.30 Flex 45 min/träningslokalen
10.15 Box /Plankan
11.30 PowerHour /träningslokalen
11.30 Core /Plankan
14.30 Skivstång /träningslokalen
14.30 Dans /Plankan
15.30-16.30 PRICKA TIDEN. 1 euro.
16.30 After workout vid strandbaren

ONSDAG

07.00 Flex soft 55 min/inne
07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Stavgång 30 min
07.30 Morgonjympa, stående mot soluppgången 30 min /Plankan
08.00 Gemensam rörlighet 20 min/sanden vid Plankan
08.30-14.30 SANGRIATUREN. Stavgång till Spanien.
10.15 Kettlebells /träningslokalen
10.15-11.30 LABBET Dans & workshop/Plankan
11.30 Cirkelfys/ träningslokalen
15.00 Skivstång/ träningslokalen
15.00 Jympa /Plankan
15.00 Cirkelgym/buren
16.15 Stavträning/stavteknik
16.15 Löpning/löpteknik+ kom-i-gång
17.45 Yoga energy /träningslokalen
18.30 Barhäng innan middag 30 min
20.30 Föreläsning: Fråga FRISKIS

TORSDAG

09.00-ca 13.00 BERGSPASSET
15.00 Dans /Plankan
16.00 Flex /Plankan
17.00 Kamp /Plankan
21.45 God natt-yoga 30 min

FREDAG

07.00 Yoga soft 55 min/träningslokalen
07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Stavgång 30 min
07.30 Morgonjympa, stående mot soluppgången 30 min /Plankan
08.00 Gemensam rörlighet 20 min/sanden vid Plankan
10.15 Skivstång /träningslokalen
10.15 PowerHour /Plankan
11.30 Box /Plankan
11.30 Cirkelfys /träningslokalen
15.00 Jympa /Plankan
15.00 Cirkelgym /buren
15.00 Core/träningslokalen
16.15 Intervall Flex /träningslokalen
16.15 Löpar yoga/Plankan
16.15 Stavträning
16.15 Löpning
18.30 Bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gänget.
Gemensam middag. Biljetter säljs i Servicekontoret.
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!!!

LÖRDAG

06.30 Ca avresa till Kastrop
07.00 Yoga soft 55 min /träningslokalen
07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Stavgång 30 min
07.30 Morgonjympa, stående mot havet 30 min /Plankan
08.00 Gemensam rörlighet 20 min /sanden vid Plankan
10.15 Dans&flexmix /träningslokalen
10.15 Jympa /Plankan
10.15 Kettlebells/stranden
12.00 Utcheckning
16.00 Ca avresa till Arlanda

x Med reservation för ändringar.

x Passen är 45-50 min om inte annat anges.

x Labbet är 30 min teori och workshop.

Därefter ett kortare träningspass 45 min som om det som vi lärt oss.

Veckans partner:

