

LÖRDAG

13.00 ca ankomst från Kastrup
16.15 Löpning/Stavträning
20.00 Ca ankomst från Arlanda och Gardemoen

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 Soma Move lilla hallen
11.30 Box i träningslokalen
11.30 Zumba på plankan
15.00 Cirkelfys vid buren på stranden
15.00 Dans Salsa på plankan
15.00 Bodycombat i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik
16.15 Stavträning/Teknikträning
16.15 Yoga i träningslokalen
20.00 Mingel i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Dans Samba på plankan
10.15 Grit cardio träningslokalen
11.30 Bodybalance på plankan
11.30 Body Pump i träningslokalen
15.00 Core i träningslokalen
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Cirkelfys vid buren på stranden
16.15 Löpning
16.15 Stavträning
17.45 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Johnny Sundin

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Body step i träningslokalen
10.15 Soma Move på plankan
11.30 Zumba på plankan
11.30 Bodypump i träningslokalen
14.30 CX i träningslokalen
14.30 Dans Chacha på plankan
15.30–16:30 Pricka tiden. 1 Euro.
Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan
16.30 After workout vid strandbaren

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 Grit i träningslokalen
10.15 Bodybalance på plankan
11.30 Body Pump i träningslokalen
11.30 Dans Salsa på plankan
15.00 Cirkelfys vid buren på stranden
15.00 Dans Body Jam på plankan
15.00 Bodycombat i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik i backe och löpstyrka
17.45 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Jag vill- jag vågar- jag kan, att gå från motionär till elitlöpare på ett år -Thomas Pickelner

TORSDAG

09.00 Bergspasset
15.00 Zumba på plankan
15.00 Box i träningslokalen
16.00 Återhämtningsspass Yoga/stretch på plankan
16.00 Mental träning/friskvård i konf.rum – Johnny Sundin

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Dans Jive på plankan
10.15 CX i träningslokalen
11.30 Soma Move plankan
11.30 Core i träningslokalen
15.00 Cirkelfys vid buren på stranden
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Bodycombat 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!

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Zumba på plankan
10.15 Body step i träningslokalen
12.00 Utcheckning
16.00 Ca avresa till Arlanda och Gardemoen

** Passen är ca 45-55 min om inget annat anges.
Med reservation för ändringar.*

