

LÖRDAG

13.00 Ca ankomst från Kastrup
15.00 Afro på plankan
20.00 Ca ankomst från Arlanda

SÖNDAG

09.30-10.45 Välkomstmöte i konferensen med efterföljande rundvandring
11.30 Core 30 min i träningslokalen
11.30 Afro på plankan
15:30 Nordic extreme i buren
15.30 Functional Moves i träningslokalen
17.00 Yoga i träningslokalen
17.00 Löpning
17.00 Stavgång
20.30-21.30 Mingel/Öppen scen i baren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 Soma Move ute på plankan
10.00 Nordic extreme i träningslokalen
11.15 Just Dance på plankan
11.15 Core 30min i träningslokalen
14.30 Dans Good Vibes på plankan
14.30 Cirkelträning på stranden
15.30 Schlager jympa på plankan
15.30 Mästarnas mästare på stranden
17.00 Yoga i träningslokalen
17.00 Stavgång
17.00 Löpning
20.30 Föreläsning i stora konferensen: Hälsa och kost-Emma Lindblom

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 Just Dance på plankan
10.00 Functional moves i träningslokalen
11.15 Ass U like på plankan
11.15 Skivstång i träningslokalen
14.30 Massage/rörlighetspass på plankan
14.30 Gladiator träning på stranden
15.30 Afro på plankan
15.30 X-Fit på stranden
17.00 Yoga i träningslokalen
17.00 Stavgång
17.00 Löpning
20.30 Musik Quiz i stora konferensen – Pär Johansson

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 Dans Good Vibes på plankan
10.00 Cirkelträning i träningslokalen
11.15 Core 30 min på plankan
11.15 Functional Moves i träningslokalen
16.00 Pricka tiden, Nummerlappsutdelning i stora konferensen, uppvärmning på plankan

TORSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00-15.00 Utflykt till Spanien
10.00 Nordic extreme i träningslokalen
11.00 Afro på plankan
15.30 Soma Move på plankan
17.00 Yoga i träningslokalen
17.00 Stavgång
17.00 Löpning
20.30 Anhörigkväll + Föreläsning i stora konferensen: Kost-Emma Lindblom

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 Dansmix på plankan
10.45 Passmix på plankan/stranden
15.00 Ass U like i träningslokalen
15.00 Release på plankan
22.30 Discokväll med fullt ös på Nox!!!

LÖRDAG

06.30 Ca avresa till Kastrup
10.00 Dans Good Vibes på plankan
10.00 Yoga i träningslokalen
15.00 Ca avresa till Arlanda

**Med reservation för ändringar.*

Veckans partner:

