

LÖRDAG

12.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 1
13.00 Ca ankomst från Kastrup
16.15 Löpning/stavgång
20.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 2 & 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 Core 30 min i träningslokalen
11.30 Spartansk styrka på stranden
11.30 Dans "Hula hop" på plankan
11.30 Volleyboll och Dodgeball på stranden
15.00 CrossFit i Buren
15.00 Just Dance på plankan
15.00 HIIT i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik + distanslöpning +kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Teknikträning
16.15 Yoga på plankan
20.30 Mingel med quizz i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 CrossFit i Buren
10.15 Organic Bodywork på plankan
11.30 Zumba på plankan
11.30 HIIT i träningslokalen
15.00 Spartansk styrka på stranden
15.00 Värsta schlagern på plankan
15.00 Core 30 min i träningslokalen
16.15 Löpning/Intervaller + kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Backträning
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Allt är möjligt! – Tobias Karlsson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 CrossFit marklyft och frivändning i träningslokalen
10.15 Core på plankan
11.30 Elementary på plankan
11.30 EFIT på stranden
14.00- ca 18.00 Fotbollsturnering
15.00 Soma Move i träningslokalen
15.00 Dans "Wake me up before you go go" på plankan
18.00 After workout med quizz i hotellbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Core 30 min på plankan
10.15 Kettlebells i träningslokalen
11.30 HIIT i träningslokalen
11.30 Zumba på plankan
15.00 CrossFit i buren
15.00 Organic bodywork på plankan
15.00 Thaiboxning/grundtekniker i träningslokalen
16.15 Löpning/Teknikintervaller + kom-i-gång- jogg
16.15 Stavträning/Intervaller
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Optimera din prestation med hjälp av kosten – Emma Lindblom

TORSDAG

09.00 Bergspasset
14.00-ca 18.00 Racketlon
15.00 Zumba på plankan
15.00 Thaiboxning/kampsportsfys i träningslokalen
16.00 Aqua Puls-pass inomhuspoolen
16.00 Återhämtningsspass Yoga/stretch på plankan
20.30 Föreläsning: konsekvensen av en tanke - Johan Noren

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.30 Föreläsning: Att bli sedd, behövd och tagen i anspråk - Pär Johansson
10.30 Core 30 min på plankan
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Kettlebells i träningslokalen
15.00 CrossFit i Buren
15.00 Zumba på plankan
15.00 Thaiboxning/ mitzträning i träningslokalen
16.15 Löpning/Fartlek i västra skogen + kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Fartlek i västra skogen
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

09.00 Ca Avresa Kastrup
07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 EFIT på stranden
10.15 Zumba på plankan
10.15 Thaiboxning/kampsportsfys i träningslokalen
12.00 Utcheckning
16.00 Ca avresa till Arlanda och Gardemoen

** Passen är ca 45-50 min om inget annat anges.*

**Med reservation för ändringar.*

Partner:

KORPEN