

Program vecka 44 Familjevecka

LÖRDAG

12.00 ca ankomst från Arlanda Gr1
13.00 ca ankomst från Kastrup
16.00 Familjepass CrossFit i buren och på stranden
16.00 Löpning/Stavgång
20.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 2

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.30 Rundvandring-samling utanför hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.15 -12.30 Juniorpass/ Lära känna lekar på stranden
11.30 Core 30 min i lilla hallen
11.30 Afro på plankan
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
15.00 Familjepass/ CrossFit vid buren och på stranden
15.00 Zumba på plankan
15.00 Moveoo Athletic i träningslokalen
16.15 -17.45 Juniorpass/Show kids i träningslokalen
16.30 Löpning/Löpteknik+ distanslöpning+ kom-i-gång-jogg
16.30 Stavträning/Teknikträning
16.30 Yoga på plankan
20.30 Mingel med barnen i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00-11.30 Juniorpass/ Afro kids på plankan
10.15 Familjepass/ Box och lek i träningslokalen
10.15 CrossFit i buren på stranden
11.30 Moveoo Flex i träningslokalen
11.30 Freepower på plankan
15.00 Familjepass/Cirkelträning på stranden
15.00 Soma Move i träningslokalen
15.00 Zumba på plankan
16.15 -17.45 Juniorpass i träningslokalen/Moveoo Peak
16.30 Löpning/Intervaller + kom-i-gång-jogg
16.30 Stavträning/Backe + fartlek
16.30 Familjepass/ Yoga på plankan
20.30 Föreläsning: Träna tillsammans med familjen med Terese Alvé

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 -11.30 Juniorpass/ Show kids på plankan
10.15 Familjepass/ Moveoo Fys i träningslokalen
10.15 Crossfit i buren på stranden
11.30 Familjepass/Dans She Bangs på plankan
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
14.30 Familjepass/Cirkelträning på stranden
14.30 Zumba på plankan
14.30 Moveoo Athletic i träningslokalen
15.30 -17:00 Pricka Tiden Familj. 1 Euro
Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan
17.00 After Workout vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Familjepass/Box och lek i träningslokalen
10.15 Familjepass/Just Dance på plankan
11.15 -12.45 Juniorpass/Mästarnas mästare på stranden
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Moveoo Flex i träningslokalen
15.00 Familjepass/CrossFit vid buren och stranden
15.00 Zumba på plankan
15.00 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
16.15 -17.45 Juniorpass Afrokids i träningslokalen
16.30 Löpning/Teknikintervaller + kom-i-gång-jogg
16.30 Stavträning/Intervaller
16.30 Familjepass/Yoga på plankan
20.30 Föreläsning: Att bli sedd, behövd och tagen i anspråk med Pär Johansson

TORSDAG

09.00 Bergspasset
14.45-16.00 Juniorpass/Show kids i träningslokalen
15.00 CrossFit i buren vid stranden
15.00 Zumba på plankan
16.30 Familjepass/Moveoo Tøj och böj i träningslokalen
16.30 Familjepass/ Återhämtningsspass Yoga på plankan (Anna)
19.30 Quizz i baren med Pär Johansson

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Familjepass/ Moveoo Fys i träningslokalen
10.15 Familjepass/Just Dance på plankan
11.15 -12.45 Juniorpass/Skattjakt på stranden
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
11.30 Core 30 min på plankan
14.45 -16.15 Juniorpass/ Show kids genrep
träningslokalen
15.00 Familjepass/Cirkelträning på plankan/stranden
15.00 Löpning/Fartlek i västra skogen+kom-i-gång-jogg
15.00 Stavträning/Mixpass
19.00 Prisutdelning/bildvisning + Dans Show kids uppvisning i konferensen
20.00 Halloweendisco på NOX

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
08:00 ca avresa Arlanda Gr 1
09:00 ca avresa Kastrup
10.15 Familjepass/ CrossFit vid buren på stranden
10.15 Familjepass/ Move Fys i träningslokalen
10.15 Freepower på plankan
12.00 Utcheckning
15.00 Ca avresa till Arlanda Grupp 2

*Passen är ca 45-50 min om inget annat anges.
Med reservation för ändringar.*

Juniorpass= för barn mellan 7-15år, barn under 7 år får vara med i föräldrars sällskap
Familjepass = pass för både barn och vuxna

För alla Juniorpass som är på stranden är det samling och hämtning utanför hotellreceptionen