

Preliminärt Program Mallorca V.11 Klassikervecka



LÖRDAG

15.00 Välkomstmöte i konf. lokalen
16.00 Information om klassikergrenarna, Simning, Cykel & Rullskidor av resp. ledare
17.00 Tid för bokning av pass och utprovning av utrustning - cykel, rullskidor, simning
18.00 Grundträning för en starkare kropp
18.00 Yoga

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Meditation 15min+Morgonyoga 30 min
09.00 Simning i Pool
09.30 Cykelpass
10.30 AfHo
11.30 Soma Move
15.00 Styrka för cykel
15.00 Rullskidor
16.00 Core
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yoga
20.30 Föreläsning: En svensk klassiker/ICA klassiker -Micke Thorén och Teddy Falkenek

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Meditation 15min+Morgonyoga 30 min
09.00 Cykelpass
10.00–12.00 Valbara aktiviteter: SUP
10.30 Styrka för simning
11.30 Body Balance
13.30–16.00 Valbara aktiviteter: Coasteering i Peguera
15.00 Rullskidor
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yoga
20.30 Föreläsning: Åt dig stark, snabb och lev längre. Hur kombinerar man kost och träning på bästa sätt? -Malin Olofsson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Meditation 15min+Morgonyoga 30 min
09.00 Cykelpass
10.30 Soma Move
11.30 Simträning i poolen på hotellet
14.15 Eftermiddagsaktivitet: Olivprovningstur eller
15.00 Vinprovningstur/sightseeing som avslutas med middag på La Paloma i Palma, för de som vill (Middagen ingår ej i priset)
Kvällsträning utgår pga. vin-olivprovningstur

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Meditation 15min+Morgonyoga 30min
07.30 Simning i Pool
09.00 Cykelpass
09.30–15.00 Valbar aktivitet: Ridning (ingår ej i resans pris)
10.00–16.30 Valbara aktiviteter: Vandring och Grottdykning, Vandring och Bergsklättring, Endast Vandring
10.30 Styrka för löpning
11.30 Core
15.00 Rullskidor
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yoga
20.30 Föreläsning: En tjejklassiker -Annie Thorén

TORSDAG

09.00 Heldagsutflykt till Port de Soller för vandring/traillöpning i bergen
09.00 Cykelpass Port de Soller
16.15 Återhämtningsspass

FREDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Meditation 15min+Morgonyoga 30min
07.30 Simning i Pool
09.00 Cykelpass
10.00–12.00 Valbara aktiviteter: SUP
10.30 Styrka för skidåkning
11.30 AfHo
13.30–16.00 Valbara aktiviteter: Coasteering i Peguera
15.00 Body Balance
15.00 Rullskidor
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yoga
19.30 Bildvisning och mingel
20.00 Gemensam avslutningsmiddag

LÖRDAG

07.30 Meditation 15min+Morgonyoga 30min

AVRESA

**Med reservation för ändringar*

Dagsprogram för cykel, simning, rullskidor & löpning meddelas på plats.

Servicedisken bemannad 09.00-10:00 (sö,må,ti,on,fr)

I priset ingår frukost alla dagar, 5st luncher (sön, mån, tis, ons, fre) samt 5st middagar (lö, sö, mån, ons och fre).
Hotellets restaurang har öppet för Frukost: 08:00-10:00, Lunch 12:30-14:00 och Middag 19:00-20:30 (fre 20:00-22:00)