

TORSDAG

14.00 Välkomstmöte
15.00 Grundträning för en starkare kropp
16.15 Återhämtningsspass
17.00 Löpning med löpstyrka

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 Morgonjogg/Power Walk
08:00 Meditation
15min+Mogronyoga 30min
10.30 Fysträning
16.00 Soma Move
17.00 Löpträning/Power Walk
18.00 Yinyoga

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Meditation 15 min +
Morgonyoga
Avresa

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

Servicebussen bemannad 09.00-10:00 (fredag)

Ta med överdragskläder till morgon- och kvällsyogan.

Hotellens 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)