

## Program V 16 Mallorca Kom i gång

### LÖRDAG

15.00 Välkomstmöte  
16.00 Soma Move  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yoga

### SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15 min + Morgonyoga  
[10.30 Föreläsning: Var med & må bra, mat hälsa i konf. rum – ICA´s dietist](#)  
10.30 Soma Move  
11.30 AfHo  
15.00 Dans "Wild child"  
16.00 Core  
17.00 Löpträning/Power Walk  
18.00 Yoga  
20.30 Föreläsning: Allt är möjligt – Tobias Karlsson

### MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
10.00-12.00 Valbara aktiviteter:  
Se separat PDF  
10.30 Elementary  
11.30 Grit Cardio  
13.30-16.00 Valbar aktivitet: Se separat PDF  
[15.00 Mellanmål och öppen Workshop: Vätskestatus, kroppssammansättning, matmenyer i konf. rum – ICA´s dietist](#)  
15.00 Barre Move  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yoga Flow

### TISDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
[10.30 Föreläsning: Var med & må bra, mat hälsa i konf. rum – ICA´s dietist](#)  
10.30 Soma Move  
11.30 Dans "Hairspray"  
15.00 Vinprovningstur el. Olivprovning som avslutas i Palma stad eller tillbaka till hotellet.  
Kvällsträning utgår pga. Vinprovningstur

### ONSDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
09.30-15.00 Valbar aktivitet: Ridning (ingår ej i resans pris)  
10.00-16.00 Valbara aktiviteter:  
Se separat PDF  
10.30 Dans "Can´t stop this feeling"  
11.30 Barre Move  
[15.00 Mellanmål och öppen Workshop: Vätskestatus, kroppssammansättning, matmenyer i konf. rum – ICA´s dietist](#)  
15.00 Core  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yoga Flow  
20.30 Fråga doktorn – Johanna Hellström

### TORSDAG

09.00 Heldag till Port de Soller för vandring /gå-spring i bergen  
16.15 Återhämningspass

### FREDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
10.00-12.00 Valbara aktiviteter:  
Se separat PDF  
10.30 Body Balance  
11.30 Grit Cardio  
13.30-16.00 Valbar aktivitet:  
Se separat PDF  
15.00 Dans "Hula Hoop"  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yoga  
19:30 Bildvisning och avslutningsmingel  
20.00 Gemensam middag på hotellet

### LÖRDAG

07.30 Morgonyoga  
10.30 Dans "Värsta slagern"  
11.30 Body Balance

*Servicebussen bemannad 09:30-10:00 & (sö, må, ti, on, fr) 16:30-17:00 (sö, må, on, to)*

*Med reservation för ändringar*

Partner:

