

# Program V 15 Mallorca ICA Kropp & Själ

## LÖRDAG

15.00 Välkomstmöte  
16.00 Soma Move  
17.00 Löpträning/Power Walk  
18.00 Yinyoga

## 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 Dans AfHo  
14.00 Workshop med Cecilia om meditation  
15.00 Fysträning  
16.00 Core  
17.00 Löpträning/Power Walk  
18.00 Yoga  
20.30 Föreläsning: Med fokus på helheten – Anna Ahlqvist

## MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
**\*10.00-12.00 Valbara aktiviteter: Se separat PDF**  
10.30 Zumba  
11.30 Freepower  
**\*14.00-18.00 Valbar aktivitet: Se separat PDF**  
**15.00 Mellanmål och öppen Workshop: Vätskestatus, kroppssammansättning, matmenyer i konf. rum – ICA´s dietist**  
15.00 Barre Move i träningslokalen  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yinyoga på terrassen  
20.30 Föreläsning: Ekologisk framgång – hållbar balans av utsida och insida i det härliga livet - Cecilia Gustafsson

## TISDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
10.30 Soma Move  
11.30 Dans AfHo på stranden  
**11.30 Föreläsning: Var med & må bra, mat hälsa i konf. rum – ICA´s dietist**  
Eftermiddagsaktivitet:  
14.15 Olivprovning 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. Vinprovningstur

## ONSDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
09.30-15.00 Valbar aktivitet: Ridning (ingår ej i resans pris)  
**\*10.00-17.00 Valbara aktiviteter: Se separat PDF**  
10.30 Barre Move  
11.30 Fysträning  
**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 Yinyoga  
20.30 Föreläsning: Att ta steget och följa sin dröm - Malin Berghagen

## TORSDAG

09.00 Heldag till Port de Soller för vandring/traillöpning i bergen  
16.15 Återhämtningsspass  
16.15 Holistic Floorwork

## FREDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
**\*10.00-12.00 Valbara aktiviteter: Se separat PDF**  
10.30 Zumba  
11.30 Organic moves  
**\*14.00-18.00 Valbar aktivitet: Se separat PDF**  
15.00 Grit Cardio  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yoga  
19:30 Bildvisning och avslutningsmingel  
20.00 Gemensam middag på hotellet

## LÖRDAG

07.30 Morgonyoga

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

*Med reservation för ändringar*

Partner:

