

Träningsäventyr på Mallorca v 13–17



LÖRDAG

15.00 Välkomstmöte
16.00-17.30 Mixpass
– en svettig träningspresentation
20.30 F&S presentation
– ledare & deltagare

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Morgongång 30 min
08.00 Yoga soft 30 min
10.30 Dans fuego
10.30 Cirkelfys intro
11.30 Core intro
14.00 Workshop: MIND
– kroppsscanning & andning
15.00 Jympa
16.00 Kamp
17.00 Löpträning/teknik
18.00 Flex soft
22.00 God natt-yoga

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Morgongång 30 min
08.00 Flex soft 30 min
10.00-12.00 Äventyr, se bifogad PDF
10.30 Jympa
10.30 Power Hour
11.30 Intervall flex
13.30–16.00 Äventyr, se bifogad PDF
14.00 Workshop: styrketräning
15.00 Dans
16.00 Sports athletics
17.00 Löp/Stjärnan
17.00 Gång/Stjärnan
18.00 Yoga
20.30 F&S musikquiz /hotellbaren

TISDAG

07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Morgongång 30 min
08.00 Yoga soft 30 min
10.30 Core /terrassen
10.30 Skivstång intervall 75 min
11.30 Dans
**14.15 Olivoljprovning eller
15.00 Vinprovning**
Vi tar buss till en vacker gård, provsmakar
och lär oss om tillverkningen.
(ingår i resans pris).
Därefter buss till middag i Palma eller
till hotellet.
Avslutas med middag på La Paloma
i Palma för dig som vill (ingår ej i priset).

ONSDAG

07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Morgongång 30 min
08.00 Flex soft 30 min
09.30–15.00 Äventyr: Ridning
10.00–16.30 Äventyr, se bifogad PDF
10.30 Skivstång
10.30 Jympa
11.30 Kamp
14.00 Workshop: rörlighetsträning
15.00 Power Hour
16.00 Sports athletics
17.00 Löpträning
18.00 Yoga
20.30 Föreläsning: Yogans filosofi

TORSDAG

09.00 Äventyr för alla
Bergspass Heldag till Port de Soller
vandring/traillöpning i bergen
(ingår i resans pris).
17.00 Dans
18.00 Yoga
Egen middag på byn

FREDAG

07.30 Morgonjogg 30 min
07.30 Morgongång 30 min
08.00 Flex soft 30 min
10.00-12.00 Äventyr, se bifogad PDF
10.30 Core
10.30 Cirkelfys
11.30 Jympa
13.30–16.00 Äventyr, se bifogad PDF
14.00 Workshop: testa olika danssteg till
kvällen /terrassen
15.00 Intervall flex
17.00 Löp Stjärnan
17.00 Gång Stjärnan
18.00 Yoga
19.30 Bildvisning, bubbel och mingel
20.00 Gemensam middag på hotellet
22.00 Sista kvällen med gänget
/fest på hotellet

LÖRDAG Avresedag

*Passen är cirka 45–50 minuter om inte
annat anges. Så du hinner gå emellan.
Reservation för ändringar.*



Ta med överdragskläder till morgon- och kvällsyogan. I priset ingår frukost alla dagar, 5 st luncher (sö, mån, tis, ons och fre) samt 5 st middagar (lö, sö, mån, ons och fre).
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)