

Preliminärt Program Mallorca V12 WH



LÖRDAG

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

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Morgonyoga
10.30 Sweat Party
11.30 Dans Afro
15.00 Fysträning
16.00 Core
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yoga Move
20:30 Föreläsning: Stark för livet – i livet - Erika

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Morgonyoga
10.00-12.00 Valbara aktiviteter: SUP
10.30 Crossfit
11.30 Rör dig som du vill känna dig
13.30-16.00 Valbar aktivitet Coasteering i Peguera
15.00 Sweat Party
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yinyoga
20.30 Föreläsning: Eat Clean - Kristina Andersson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Morgonyoga
10.30 Sweat Party
11.30 Inner strength
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 Morgonyoga
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 Dance Move
11.30 Fysträning
17.00 Löpning/Power Walk
18.00 Yoga Move
20.30 Föreläsning: 25 timmar på dygnet – Sofie Lantto

TORSDAG

09.00 Heldag till Port de Soller för vandring /traillöpning i bergen
16.15 Återhämtningsspass på terrassen
21:00 Sång av Kitty vid hotellbaren

FREDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Morgonyoga
10.00-12.00 Valbara aktiviteter: SUP
10.30 Crossfit
11.30 Rör dig som du vill känna dig
13.30-16.00 Valbar aktivitet Coasteering i Peguera
15.00 Core
17.00 Löpning/Power Walk
19:30 Bildvisning och mingel.
20:00 Gemensam middag
21:00 Sång med Kitty Lingmerth

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg med yoga avslutning på stranden

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

**Med reservation för ändringar*

Partner:

Women'sHealth

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