

## LÖRDAG 29/4

13.55 Avresa Arlanda  
20.00 Ca ankomst till hotellet  
20.30 Middag

## SÖNDAG 30/4

08.30 Välkomstmöte + rundvandring  
10.15 Soma Move utanför gymmet  
11.30 Zumba utanför gymmet  
15.00 Smart träning på stora gräsplan  
16.00 Core utanför gymmet  
17.00 Löpning/Power Walk  
17.00 Yoga på lilla gräsplan  
20.30 Mingel i hotellbaren

## MÅNDAG 1/5

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Yoga i yogastudion  
10.15 Cirkelträning på lilla gräsplan  
11.30 Dance Aerobics utanför gymmet  
15.00 Smart träning på stora gräsplan  
16.00 Zumba utanför gymmet  
17.00 Löpning/Power Walk  
17.00 Yoga på lilla gräsplan  
20.30 Föreläsning: Nyckeln till resultat – Märten Nylén

## TISDAG 2/5

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Yoga i yogastudion  
10.15-13.30 Cykelutflykt m vandring  
11.30 Dance Aerobics utanför gymmet  
15.00 Smart träning på stora gräsplan  
16.00 Löpning  
17.30 Yoga på lilla gräsplan

## ONSDAG 3/5

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Yoga utanför gymmet  
10.15 Soma Move utanför gymmet  
11.30 Zumba utanför gymmet  
15.00 Smart träning på stora gräsplan  
15.00 Core utanför gymmet  
16.00 Löpning/Cykel  
17.15 After workout vid poolbaren  
20.30 Hur jag använder löpning som "andningshål" – Yannick Tregaro

## TORSDAG 4/5

07.30 Frukost  
09.00 Bergspasset i Methoni  
15.00 Smart träning på stora gräsplan  
16.00 Yoga på lilla gräsplan  
17.30 After Workout vid poolbaren

## FREDAG 5/5

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Yoga i yogastudion  
10.15 Cirkelträning utanför gymmet  
11.30 Smart träning på stora gräsplan  
14.30 Ninjapass på stora gräsplan  
15.30 Dans mix utanför gymmet  
16.30 Löpning/Walking  
16.30 Yoga på lilla gräsplan  
18.30 Avslutningsmingel med bildvisning  
20.00 Avslutningmiddag

## LÖRDAG 6/5

Avhämtning av frukostpåse  
04.30 ca Avresa till Arlanda

*\* Passen är ca 45–50 min om inget annat anges*

*\*Med reservation för ändringar.*