

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
18.30 Föreläsning: Nyckeln till resultat – Märten Nylén

TISDAG 2/5

07.30 Morgonjogg/Power Walk
08.00 Yoga i yogastudion
10.00 Cykelutflykt m vandring (extra avgift tillkommer)
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
18.30 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 ParYoga 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.*