

# Program V 17 Mallorca Viktväktarna

## LÖRDAG

15.00 Välkomstmöte  
16.00 Soma Move  
17.00 Löpträning/Power Walk  
18.00 Yoga Flow

## SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15 min + Morgonyoga  
09.30 Pepp "Frukosttips" vid frukost med Annelie och Jennie  
10.30 Dans "Wild child"  
11.30 HIIT  
13.00 Buffétips i lunchrestaurangen (Viktväktarna)  
15.00 Spartansk styrka  
16.00 Soma Move  
17.00 Löpträning/Power Walk  
18.00 Yoga Flow på terrassen  
20.30 Föreläsning: Sätt smarta mål och överträffa dig själv! Annelie och Jennie

## MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
10.00-12.00 Valbara aktiviteter: Se separat PDF (Anci)  
10.30 Dans "Hula Hoop"  
11.30 Freepower  
13.00 Valbar aktivitet: Se separat PDF  
15.00 Core  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yinyoga  
20.30 Föreläsning: Allt är möjligt – Tobias Karlsson

## TISDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
09.30 Pepp "Mellanmålstips" vid frukost med Annelie och Jennie  
10.30 Soma Move  
11.30 Dans "Hairspray"  
15.00 Vinprovningstur el. Olivprovning som avslutas i Palma stad eller tillbaka på hotellet  
Kvällsträning utgår pga. Vinprovningstur

## ONSDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
09.30-15.00 Valbar aktivitet: Ridning  
10.00-16.00 Valbara aktiviteter: Se separat PDF  
10.30 Organic Moves  
11.30 HIIT  
15.00 Veckans möte /ViktVäktarna  
16.00 Dans "Can't stop that feeling"  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yinyoga  
20.30 Ekologisk framgång – hållbar balans av utsida och insida i det härliga livet

## TORSDAG

09.00 Heldag till Port de Soller för vandring/(gå/löp) i bergen  
16.15 Återhämtningsspass  
16.15 Holistic Floorwork  
20.30 Föreläsning: Att ta steget och följa sin dröm - Malin Berghagen

## FREDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk  
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga  
10.00-12.00 Valbara aktiviteter: Se separat PDF  
09.30 Pepp "Planera och lyckas" vid frukost med Annelie och Jennie  
10.30 Dans "Elementary"  
11.30 Spartansk styrka  
13.00 Valbar aktivitet: Se separat PDF  
14.00 Infomöte för de som vill höra mer om eller bli medlemmar hos Viktväktarna  
15.00 Afro  
17.00 Löpning/Power Walk  
18.00 Yoga Flow  
19:30 Bildvisning och avslutningsmingel  
20.00 Gemensam middag på hotellet

## LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/Power Walk med yoga avslut på stranden  
10.30 Core  
11.30 Afro

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

*Med reservation för ändringar*

Partner:

