

## SÖNDAG

16.00 Incheckning på hotellet  
19.00 Välkomstmöte i Ski Lodge baren + rundvandring

## MÅNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+ rörlighet  
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken\*  
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd \*  
**10.00-11.30 Cirkuspass Par akrobatik Junior/Utegygmet**  
10.15-12.15 Crosscountry cykel  
10.15 Afro på plankan  
11.30 Nordic Extreme på plankan \*  
**13.00-15.00 Vandring Familjepass- ta med matsäck**  
15.00 Atletisk rörlighetsträning på plankan  
**16.15-17.45 Multisport - Mountainbike Familjepass**  
16.30 Löpning/Stavgång  
16.30 Yinyoga i Majken  
18.30 Gemensam grillkväll vid Majken. Föranmälan i servicekontoret

## TISDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+rörlighet  
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken \*  
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd, \*  
10.00-12.00 Prova på Flowride. Föranmälan i servicekontoret  
**10.00-11.30 Multisport Orientering Familjepass**  
10.15 Danceaerobic på plankan  
**13.15- 14.45 Cirkuspass Jonglering Junior /Plankan**  
13.30 Hinderbana/stafetter samling utanför servicekontoret \*  
**15.15 Pricka Tiden Familjepass.** Nummerlapps utdelning i servicekontoret. Kostnad 10 sek. uppvärmning och samling vid plankan  
16.30 Löpning  
16.30 Par Yoga i Majken  
17.30-ca18.00 After workout i Ski Lodgebaren  
19.30 Föreläsning:

## ONSDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+ rörlighet  
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken\*  
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd, \*  
10.00-12.00 Prova på Flowride. Föranmälan i servicekontoret  
**10.00-11.30 Cirkelträning Familjepass i utegymmet**  
10.00-14.00 **Kanotäventyr.** Egen transport. Biljetter köps i servicekontoret. (avgift för kanot tillkommer)  
10.15 Afro på plankan  
11.30 Soma Move på plankan  
15.00 Outdoor Cross\*  
15.00 Cuff'n core control på plankan  
**16.15 -17.45 Multisportskola Hinderbana Familjepass**  
16.30 Löpning/stavgång  
16.30 Yinyoga i Majken  
17.30-ca 18.00 After workout i Ski Lodgebaren  
19.30 Föreläsning:

## TORSDAG

**09.00 Bergspasset** För alla! Gå eller spring. Gemensam buss till starten. Bergspasset ingår i resan.  
15.00 Cirkelträning i utegymmet\*  
**15.00-17.00 Multisportsskola Klättring.** Fr 10 år i vuxens sällskap. Föranmälan vid servicekontoret. (extra avgift)  
15.00 Dansaerobic på plankan  
**16.15 Yoga Junior i Majken**  
16.30 Återhämtningspass Release på plankan  
17.30-ca18.00 After workout i Ski lodgebaren  
19.30 Föreläsning

## FREDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+rörlighet  
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken \*  
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd \*  
**10.00-12.30 Lagtävling multisport Familjepass,2 klasser (åldersgräns 10 år) Föranmälan krävs**  
10.30 Cuff'n core control på plankan  
15.00 Afro i Majken  
15.00 Cirkelträning i utegymmet\*  
**16.15-17.45 Cirkuspass Junior på Plankan**  
16.30 Löpning/Stavgång  
16.30 Yinyoga i Majken  
19.00-20.00 el. 20-21.Bowling. Ingår i resans pris.  
Föranmälan i servicekontoret

## LÖRDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+rörlighet  
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken\*  
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd \*  
10.00 Aim Challenge. Föranmälan krävs  
**10.15-11.45 Mästarnas mästare Junior**  
10.15 -14.15 **Långvandring.** Egen transport till utgångspunkt. Ta med matsäck  
10.30 Soma Move i Majken  
11.30 Nordic extreme i utegymmet.  
15.00 Danceaerobic i Majken  
18.00 Avslutningsmingel med bildvisning och prisutdelning i Ski Lodgebaren  
19.00 Avslutningsmiddag på hyllan i experium  
**21.00 Disco i Majken**

## SÖNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken\*

*Passen är ca 45-50 min om inget annat anges. Med reservation för ändringar.*

**Juniorpass= för barn mellan 8-15år. Barn under 8 år deltar i vuxens sällskap. Hämtning och lämning utanför servicekontoret.**  
**Familjepass = pass för både barn och vuxna**

\*Pass för vuxna (fr. 15 år)

Där ingen träningsplats är specificerad är det samling utanför servicekontoret.

Servicekontorets öppettider:  
Mån-lör 09.00-10.00 och 18.00-19.00 (ej må, lö)