

LÖRDAG 13/11

Ca 19:00 MIDDAG
20:30 Ledarträff

SÖNDAG 14/11

07:30 YOGA SOFT Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + COREFLEX SOFT 15-20 min
10:00 VÄLKOMSTMÖTE Med efterföljande rundvandring
Konferensen
11:30 SMÖRGÅSBORD 1 Gruppträningsmix - Plankan
12:30 SMÖRGÅSBORD 2 Gruppträningsmix - Plankan
15:00 FYS - Buren
15:00 DANS SOFT Plankan
15:00 COREFLEX SOFT - Gräsytan
16:15 LÖPNING/Löpteknik + kort distans + kom-i-gång
16:15 STAVTRÄNING/Teknikträning + kort distans
17:00 STYRKEKUL - Plankan
17:00 TEMA: BOLLPASS - Lilla träningshallen
18:00 YOGA SOFT - Lilla träningshallen
20:30 VÄLKOMMEN – Friskis presentation och träningstips -
Konferensen
21:00 MINGEL i baren på Dunamar

MÅNDAG 15/11

07:30 YOGA VID HAVET 30 min Samling gräsytan
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + COREFLEX SOFT 15-20 min
10:00 JYMPA - Plankan
10:00 FYS - Buren
10:00 WORKSHOP STABILITET & RÖRLIGHET-
Lilla träningshallen
10:30 COREFLEX SOFT - Lilla träningshallen
11:30 DANS SOFT - Plankan
11:30 SKIVSTÅNG SOFT - Gräsytan
15:00 JYMPA - Plankan
15:00 WORKSHOP STYRKA FÖR ÄLDRE - Gräsytan
16:15 LÖPNING/ Fartlek + kom-i-gång
16:15 STAVTRÄNING/Fartlek
17:00 TEMA: DANS AFRO - Plankan
18:00 TEMA: ANDNING - Lilla träningshallen
21:00 FÖRELÄSNING Kravlös Dans – berättelser om betydelsen
av rörelse och dans för unga tjejer med psykisk ohälsa.
- Konferensen

TISDAG 16/11

07:30 YOGA SOFT - Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + COREFLEX SOFT 15-20 min
10:00 DANS SOFT - Plankan
10:00 WORKSHOP YOGA - Stranden (Lilla träningshallen)
10:00 WORKSHOP KETTLEBELLS - Gräsytan
11:30 KORTLEKSTRÄNING - Gräsytan
11:30 JYMPA - Plankan
15:00 COREFLEX SOFT - Lilla träningshallen
15:00 DANS SOFT - Plankan
15:00 CIRKELFYS SOFT - Gräsytan
15:00 YOGA MED STOL - Konferensen
16:15 LÖPNING/Löpteknik i backe och löpstyrka + kom-i-gång
16:15 STAVTRÄNING/Backteknik
Från 16:30 AW Strandbaren

ONSDAG 17/11

07:30 YOGA VID HAVET 30 min - Samling gräsytan
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + COREFLEX SOFT 15-20 min
09:00 LEDARMÖTE
10:00 TEMA: SOMA MOVE - Plankan
10:00 FYS - Buren
11:30 DANS SOFT - Plankan
11:30 CIRKELFYS SOFT - Plankan
11:30 YOGA WALK - samling gräsytan
15:00 JYMPA - Plankan
15:00 TEMA STYRKA: AXLAR/MUSKLER RUNT AXELLEDEN
- Gräsytan
16:15 LÖPNING/Stjärnan
16:15 STAVTRÄNING/Stjärnan
17:00 TEMA: DANS AFRO - Plankan
18:00 TEMA: BOLLPASS - Lilla träningshallen
21:00 GODNATT YOGA - Lilla träningshallen

TORSDAG 18/11

09:00-ca 13:00 BERGSPASSET
15:00 YOGA - Plankan
15:00 BOLLPASS - Lilla träningshallen
16:00 COREFLEX SOFT - Plankan
16:15 WORKSHOP FOTSKOLA - Konferensen
17:00 AW I BAREN
20:30 MELODIKRYSS - Konferensen

FREDAG 19/11

07:30 YOGA VID HAVET - Samling gräsytan
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + COREFLEX SOFT 15-20 min
10:00 FYS - Buren
10:00 DANS SOFT - Plankan
11:30 YOGA SOFT - Plankan
11:30 SKIVSTÅNG SOFT - Gräsytan
11:00 TEMA: PILATES CIRKEL- Lilla träningshallen
15:00 FREDAGSPARTY - Buren
15:00 FREDAGSPARTY - Plankan
18:30 MINGEL, BILDVISNING - Konferensen
19:15 GEMENSAM MIDDAG
21:30 DISCO I RESTAURANGEN

LÖRDAG 20/11

07:30 YOGA SOFT - Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + COREFLEX SOFT 15-20 min
10:00 JYMPA - Plankan
10:00 FYS - Buren
11:00 UTCHECKNING
15.30 CA AVRESA

*x Med reservation för ändringar.
x Passen är ca 45 min om inte annat anges.
X Workshop praktisk 30 minuter*