

## LÖRDAG 22/7

13.00 Ca ankomst till hotellet  
17.15 Yoga

## SÖNDAG 23/7

07.00 Morgonyoga  
09.30 Vandring  
16.45 Löpeknik  
17.15 Yoga  
After Workout – tid och plats meddelas.

## MÅNDAG 24/7

07.00 Morgonrörlighet  
09.00 Vandring  
16.45 Löpteknik  
17.15 Yoga  
20.30 Mingel

## TISDAG 25/7

07.00 Morgonyoga  
09.00 Vandring  
17.15 Core 30min som avslutas med rörlighet

## ONSDAG 26/7

07.00 Morgonyoga  
09.00 Vandring  
17.15 YoDa

## TORSDAG 27/7

07.00 Morgonrörlighet  
09.00 Vandring  
16.45 Löpteknik  
17.15 Yoga

## FREDAG 28/7

07.00 Morgonyoga  
09.00 Vandring  
17.15 Soma Move  
Uthämtning av startnummer på eftermiddagen.  
Ca 18.00 Frågestund om loppet i morgon.

## LÖRDAG 29/7

**Loppdagen – olika starttider**  
09.00 Vandring för de som inte springer lopp  
17.15 Återhämtningsspass/Yoga  
19.30 Sista kvällen med gänget

## SÖNDAG 30/7

**Avresedag**  
08.00 Morgonyoga  
15.45 Tid för avresa från hotellet

*Med reservation för ändringar.*

***OBS! Vandringsprogram bestäms på plats eftersom det är väderberoende.***