

LÖRDAG

13.00 Ca ankomst från Arlanda Grupp 1
15.00 Soma Move på plankan
16.30 Löpning
16.30 Stavträning
19.30 Ca ankomst från Arlanda Grupp 2 & Kastrup

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.30 Rundvandring - samling vid hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 Cirkelträning på stranden
11.30 Afro på plankan
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Just Dance på plankan
15.00 Parträning på stranden
16.15 Löpning/Löpteknik + Distans + Kom-i-gång
16.15 Stavträning/Teknikträning
17.30 Yinyoga i träningslokalen
20.00 Mingel i hotellbaren
20.30 Föreläsning: Ett rikare liv -kom igång med ditt sparande - Mikael Näslund

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Express Yourself på plankan
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Box i träningslokalen
15.00 CrossFit i buren på stranden
15.00 Latin på plankan
15.00 Dynamic movement i träningslokalen
16.30 Löpning/Intervallstege + Kom-i-gång
16.30 Stavträning/Backteknik + Fartlek
16.30 Yoga på plankan
20.30 Föreläsning: Allt du behöver veta om löpträning på 60 min - L-G Skoog

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Aerobic Mix på plankan
11.30 Freepower på plankan
11.30 Parträning på stranden
14.30 Core 30 min i träningslokalen
14.30 Soma Move på plankan
15.30 - 17.00 Pricka Tiden. 1 Euro.
Nummerlappsutdelning i konferensen. Uppvärmning på plankan
17.30 After workout vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
08.30-14.30 Sangriaturen stavgång till Spanien
10.15 Express Yourself på plankan
11.30 Box i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
15.00 CrossFit i buren på stranden
15.00 Afro på plankan
15.00 Dynamic movement i träningslokalen
16.15 Löpning/Fartlek i västra skogen
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Lust att träna

TORSDAG

09.00 Bergspasset
15.00 Express Yourself på plankan
15.00 Freepower i träningslokalen
16.00 Återhämtningsplans Yinyoga på plankan

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Aerobic Mix på plankan
11.30 Freepower på plankan
11.30 Core 30 min i träningslokalen
14.30 Cirkelgym i hotellgymmet
14.30 Latin på plankan
14.30 Dynamic movment i träningslokalen
15.30 Löpning/Löpteknik-Löpstyrka+Korta intervaller
15.30 Stavträning/Intervallträning
15.30 Yoga på plankan
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gånget. Gemensam middag Biljetter säljs i Servicekontoret.
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

06.30 Ca avresa till Kastrup
07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min +rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00 Ca avresa Arlanda Grupp 1
10.15 Dans Mix på plankan
10.15 Box i träningslokalen
12.00 Utcheckning
15.00 Ca avresa till Arlanda Grupp 2 & Kastrup

** Passen är ca 45–50 min om inget annat anges.*

**Med reservation för ändringar.*