

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
11.20–12.40 Juniorpass/Bollaktivitet "lära känna" Junior på stranden
11.30 Just Dance på plankan
11.30 Nordic extreme på stranden
15.00 Familjepass/Cirkelträning i buren på stranden
15.00 Afro på plankan
15.00 Skivstång i träningslokalen
16.15–17.45 Juniorpass/X-Fit
16.30 Löpning/Löptekniknycklar+ distans
16.30 Stavträning/Teknik
16.30 Yin Yoga på plankan
20.30 Mingel med barnen vid hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Showkids i lilla salen
10.15 Latin Dance på plankan
10.15 Familjepass/Parträning på stranden
11.30 Core 30 min på plankan
11.30 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Functional moves i träningslokalen
15.00 Cirkelfys vid buren på stranden
15.00 Familjepass/ Afro på plankan
16.30 Löpning/Intervall stege
16.30 Stavträning/Backe + Fartlek
16.30 Familjepass/Release på plankan
20.30 Föreläsning: I Huvudet på en normalstörd Pär Johansson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Mästarnas mästare på stranden
10.15 Latin Dance på plankan
10.15 Skivstång i träningslokalen
11.30 Freepower på plankan
11.30 Kettlebells i träningslokalen
14.30 Familjepass/Cirkelträning i buren på stranden
14.30 Afro på plankan
15.30 -17:00 Pricka Tiden Familj. 1 Euro Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan
17.30 After workout vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Friidrottskola på Stranden
10.15 Kettlebells i träningslokalen
10.15 Familjepass/Just Dance på plankan
11.30 Nordic extreme på plankan/stranden
11.30 Core ca 30 min i träningslokalen
15.00 Familjepass/Cirkelträning vid buren på stranden
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Latin Dance på plankan
16.15–17.45 Juniorpass/Dans Showkids i träningslokalen
16.30 Löpning/Fartlek i västra skogen
16.30 Stavträning/Intervallträning
16.30 Soma Mind på plankan
20.30 Föreläsning: Löpning som livsstil – Mikael Näslund

TORSDAG

09.00 Bergspasset
15.00 Soma Move på plankan
15.00 Familjepass/Cirkelfys på stranden
16.30 Familjepass/Yoga på plankan
19.30 Quiz i baren med Pär Johansson

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Skattjakt på stranden
10.15 Just Dance på plankan
10.15 Kettlebells i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Familjepass/ Cirkelfys på stranden
14.30–15.30 Juniorpass/Dans Showkids i träningslokalen
14.30 Nordic extreme på plankan
14.30 Löpning/kort intervaller
17.00 Prisutdelning/bildvisning + Dans Showkids uppvisning i konferensen
18.00 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag.
20.00 ca Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00 Ca avresa Arlanda Grupp 1
10.15 Freepower i träningslokalen
10.15 Familjepass/Parträning på stranden
12.00 Utcheckning
15.00 Ca avresa till Arlanda Grupp 2 och Kastrup

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

Juniorpass= för barn mellan 7-15år, vill yngre barn vara med går det bra i sällskap med vuxen
Familjepass = pass för både barn och vuxna