

Program F&S familjevecka 30 i Sälen



SÖNDAG

16.00 Incheckning på hotellet
19.00 Välkomstmöte och rundvandring

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min
07.30 Flex soft / inne på Majkens
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd
09.30-12.00 **ÅVENTYR** Downhill med egen eller hyrd cykel.
Från 10 år. Instrukörer från Lindvallen.
Föranmälan vid servicekontoret.
10.00 **Familje-fys** /uteplankan
11.00 Dans afro /uteplankan
11.00 Skivstång /träningslokalen T.O.K.A
12.00 Core /uteplankan
15.00 **Familje-jympa** /uteplankan
15.00 Utefys /utegymmet
16.30 **Yoga familj** /inne på Majkens
16.30 Löpning /stavgång
18.30 Gemensam grillkväll vid Majkens
Föranmälan i servicekontoret

TISDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min
07.30 Yoga soft /Majken
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd
10.00-12.00 **ÅVENTYR** Flowride i Experium. En timme prova på
ingår i resan. Föranmälan vid servicekontoret. Max 20 st.
10.00 **Familje-cross (ta med en vuxen) /ute**
10.00 Jympa /plankan
11.00 Dans /plankan
12.00 **Workshop med PT: Rörlighet ger effekt / plankan**
12.00-13.00 **ÅVENTYR** Crosscountry med egen eller hyrd cykel.
Föranmälan på servicekontoret.
15.00 **PRICKA TIDEN**
Nummerlappsutdelning i servicekontoret. Pris 10 kr.
Uppvärmning och samling vid plankan
16.30 Yoggi/plankan
16.30 Löpning /stavgång
17.30-18.00 After workout Ski Lodge
19.30 Föreläsning: Stark, starkare, starkast! /Majkens

ONSDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min
07.30 Flex soft /Majken
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd
10.00-12.00 **ÅVENTYR** Flowride i Experium. En timme prova på
ingår i resan. Föranmälan vid servicekontoret. Max 20 st.
10.00-14.00 **ÅVENTYR** Kanotpaddling.
Egen transport till kanotcentralen. Bokas i servicekontoret.
Pris per kanot 495 kr (4 platser). Ta med matsäck.
10.00 Utefys /utegymmet
15.00 **Familje-jympa /plankan**
11.00 **Familje-fys (ta med en vuxen) /plankan**
11.00 Skivstång /träningslokalen T.O.K.A
12.00 **Workshop med PT: Träna styrka på rätt sätt /plankan**
13.30-15.30 **ÅVENTYR** Vandring. Ingår i resan.
Ta med matsäck. Anmälninglista vid servicekontoret.
15.00 **Core /plankan**
16.30 Yoga /Majkens
16.30 Löpning /stavgång
17.30-18.00 After workout Ski Lodge
20.00 God natt-yoga, kom i pyjamas /Majken

TORSDAG

09.00-13.30 **BERGSPASSET**
För alla! Gå eller spring. Gemensam buss till starten.
Bergspasset ingår i resan. Ta med matsäck.
14.00 Flex soft/ plankan
15.00 **Cirkusbus-kul** /plankan
15.00-17.00 **ÅVENTYR** Klättring höghöjdsbana.
På med hjälm och sele. Från 12 år.
Föranmälan vid servicekontoret. Pris 200 kr.
16.30 Yoggi/ plankan
17.30-18.00 After workout Ski Lodge
19.30 Träningsquiz i Majkens

FREDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min
07.30 Yoga soft /Majken
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd
10.00 **Familje-cross (ta med en vuxen) /ute**
10.00 Jympa /plankan
11.00 Dans afro/plankan
15.00 **Piratjympa /plankan**
16.30 Yoga /Majkens

16.30 Löpning /stavgång
17.30-18.00 After workout Ski Lodge
19.00-21.00 Bowling. Ingår i resans pris. Bokas i servicekontoret
19.30 Föreläsning: Mind, yoga & mindfulness /Majkens

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min
07.30 Flex soft/Majken
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd
10.00 -14.00 **ÅVENTYR** Familjevandring längs trollstigen på
Hundfjället. Egen transport. Ta med matsäck.
Anmälninglista vid servicekontoret.
10.00 **Familjecross (ta med en vuxen) /utegymmet**
11.00 Dans /plankan
11.00 Skivstång /träningslokalen T.O.K.A
15.00 FINALMIX /plankan
18.00 Avslutningsmingel med bildvisning och prisutdelning
19.00 Avslutningsmiddag
21.00 Disco

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min
07.30 Yoga /Majken

Träna ihop – pass får både barn och vuxna

Juniorpass – från 8 år och vuxna
Barn under 8 år deltar i vuxens sällskap.

Pass enbart för vuxna – från 15 år

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

