

LÖRDAG

20.00 Ca ankomst från Arlanda & Kastrup

SÖNDAG

09.30-10.15 Välkomstmöte i konferensen med efterföljande rundvandring

11.15 Kettlebells i träningslokalen

11.15 Just Dance på plankan

15.00 Cirkelträning vid buren på stranden

15.00 Soma Move på plankan

17.00 Löpning

17.00 Stavgång/Teknik

17.00 Yoga i träningslokalen

20.30-21.30 Mingel/Öppen scen i baren

MÅNDAG

07.30 Morgonstavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

10.00 Soma Move på plankan

10.00 Good Vibes i träningslokalen

11.15 Core på plankan

15.00 Schlagerjympa på plankan

15.00 Cirkelträning på stranden

16.00 After Workout vid strandbaren

20.00 Föreläsning/Anhörigkväll i stora konferensen: Kost och träning med Emma

TISDAG

07.30 Morgonstavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

10.00 Kettlebells i träningslokalen

10.00 Just Dance på plankan

11.15 Core i träningslokalen

15.00 Gladiatorträning på stranden

16.30 Stavgång

16.30 Löpning

20.00 Musik Quiz i stora konferensen

ONSDAG

07.30 Morgostavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

10.00 Good Vibes på plankan

10.00 Cirkelträning vid buren på stranden

11.15 Soma Move på plankan

14.00 I go, You go på plankan

14.00 Löpning

18.30 Föreläsning

TORSDAG

10.30 Good Vibes på plankan

10.30 Stavgång

11.30 ParYoga på plankan

11.30 Cirkuspass i träningslokalen

13.30 Föreläsning: Hälsa och kost med Emma

15.00 Pricka tiden. 1 Euro.

Nummerlappsutdelning i stora konferensen, uppvärmning på plankan

16.30 After Workout vid strandbaren

20.00 God natt-Yoga/Massage i träningslokalen

FREDAG

07.30 Morgonstavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

11.00 Cirkuspass par-akrobatik på plankan

11.00 Vattengympa i inomhuspoolen

14.30 Mästarnas mästare på stranden

17.00 Prisutdelning och bildvisning i baren

18.30 Middag på hotellet

20.00 Discokväll med fullt ös i baren!!

LÖRDAG

10.00 Cirkelträningmix på plankan

10.00 Yoga i träningslokalen

16.00 Ca avresa till Arlanda & Kastrup

**Med reservation för ändringar.*

Pass markerade med gult är för alla lägerdeltagare och medföljande

Veckans partner:

