

Program vecka 44 Familjevecka

LÖRDAG

19.00 Ca ankomst från Arlanda G1
20.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 2

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min
+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.30 Rundvandring-samling utanför
hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.15 -12.30 Juniorpass/ Lära-känna-lekar på
stranden
11.30 Core 30 min i lilla hallen
11.30 Afro på plankan
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
15.00 Familjepass/ X-Fit vid buren på stranden
15.00 Dansaerobic på plankan
15.00 Moveoo Flex i träningslokalen
16.15-17.45 Juniorpass/Show kids i träningslokalen
16.30 Löpning/Löpteknik + distanslöpning + Kom-
i-gång-jogg
16.30 Stavträning/Teknikträning
16.30 Yoga på plankan
20.30 Mingel med barnen i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min
+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00-11.30 Juniorpass/ Afrokids på plankan
10.15 Familjepass/ Box och lek i träningslokalen
10.15 Nordic extreme vid buren på stranden
11.30 Moveoo Athletic i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
15.00 Familjepass/Parträning på stranden
15.00 Functional Moves i träningslokalen
15.00 Zumba på plankan
16.15 -17.45 Juniorpass i träningslokalen/Moveoo
Peak
16.30 Löpning/Intervaller+ kom-i-gång-jogg
16.30 Stavträning/Backe + fartlek
16.30 Familjepass/ Yoga på plankan
20.30 Föreläsning: Livet som multi-förälder Annika
Lans

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min
+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 -11.30 Juniorpass/ Show kids på plankan
10.15 Familjepass/ Moveoo Fys i träningslokalen
10.30 Familjepass/Afro på plankan
11.30 Familjepass/Fotbollsmatch föräldrar mot
barn
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
14.30 Familjepass/X-Fit vid buren på stranden
14.30 Dansaerobic på plankan
14.30 Moveoo Flex i träningslokalen
15.30 Pricka Tiden Familj. 1 Euro
Nummerlappsutdelning i konf. Samling och
uppvärmning på plankan
17.00 After workout vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet
20min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Familjepass/Box och lek i träningslokalen
10.15 Familjepass/ShBarn på plankan
11.15 -12.45 Juniorpass/Mästarnas mästare på
stranden
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Moveoo Athletic i träningslokalen
15.00 Familjepass/Nordic extreme vid buren på
stranden
15.00 Zumba på plankan
15.00 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
16.15 -17.45 Juniorpass Afrokids i träningslokalen
16.30 Löpning/Teknikintervaller + kom-i-gång-
jogg
16.30 Stavträning/Intervaller
16.30 Familjepass/Yoga på plankan
20.30 Föreläsning: Att bli sedd, behövd och tagen i
anspråk med Pär Johansson

TORSDAG

09.00 Bergspasset
14.45-16.00 Juniorpass/Show kids i träningslokalen
15.00 Functional Moves i träningslokalen
15.00 Zumba på plankan
16.30 Familjepass/Moveoo Töj och böj i
träningslokalen.
16.30 Familjepass/ Återhämtningsspass Yoga på
plankan
19.30 Quizz i baren med Pär Johansson

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min
+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Familjepass/ Moveoo Fys. i träningslokalen
10.15 Dansaerobic på plankan
11.15 -12.45 Juniorpass/Skattjakt på stranden
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen
11.30 Core 30 min på plankan
14.45 -16.15 Juniorpass/ Show kids genrep
träningslokalen
15.00 Familjepass/Stjärnan
19.00 Prisutdelning/bildvisning + Dans Show kids
uppvisning i konferensen
20.00 Halloween disco på NOX

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min
+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09:00 Ca avresa Arlanda Gr1
10.15 Familjepass/ Box och lek i träningslokalen
10.15 Zumba på plankan
12.00 Utcheckning
15.00 Ca avresa till Arlanda Gr 2

* Med reservation för ändringar.

Juniorpass= för barn mellan 7-15år, barn under 7 år får
vara med i föräldrars sällskap
Familjepass = pass för både barn och vuxna

För alla Juniorpass som är på stranden/plankan är det
samling och hämtning utanför hotellreceptionen