

## SÖNDAG 21/1

17:00 Välkomstmöte + rundvandring

## MÅNDAG 22/1

07.30 Morgonjogg/promenad

08.00 Yoga på Terrassen

08.30 VING: 21 Minute Body i Fitness Studio

09.00 VING: Core i Fitness Studio

10.15 Soma Move i Fitness Studio A

11.15 VING: Water Aerobic i Poolen

11.30 Cirkelfys i Fitness Studio A

16.00 VING: Yoga i Fitness Studio

17.00 Stavträning/stavteknik

18.00 Yin Yoga i Fitness Studio A

20.00 Gemensam middag

## TISDAG 23/1

08.00-16.00 Bergsvandring – Anaga

Dagsutflykt med pick-nick

18.00 YinYoga i Fitness Studio A

Middag på egen hand

## ONSDAG 24/1

07.30 Morgonjogg/promenad

08.00 Yoga på Terrassen

08.30 VING: Crosstraining i Fitness Studio

09.00 VING: Bootylicious i Fitness Studio

10.15 Dans Afro i Fitness Studio A

11.15 VING: Water Aerobic i Poolen

11.30 Core i Fitness Studio A

16:00 VING: Power Step i Fitness Studio

16.00 Löpning/Löptechnik

17.00 Yin Yoga i Fitness Studio A

18.30 Gemensam middag

20.00 Föreläsning: Kost – tanka din kropp med ditt bästa bränsle i konferensrummet

## TORSDAG 25/1

07.30 Morgonjogg/promenad

08.00 Yoga på Terrassen

08.30 Yoga i Fitness Studio

10.15 Freepower i Fitness Studio A

11.15 VING: Water Aerobic i Poolen

11.30 Cirkelfys i Fitness Studio A

16.00 VING: Crosstraining i Fitness Studio

16.30 VING: 21 Minute Body i Fitness Studio

17.00 Stavträning

18.00 Workshop: Meditation och Andning i konferensrummet

20.00 Gemensam middag

## FREDAG 26/1

07.30 Morgonjogg/promenad

08.00 Yoga på Terrassen

08.30 VING: Power Step i Fitness Studio

10.15 Core i Fitness Studio A

11.15 VING: Water Aerobic i Poolen

11.30 Soma Move i Fitness Studio A

16.00 VING: Bootylicious i Fitness Studio

16.30 VING: Core i Fitness Studio

17.00 Löpning

18.00 Yin Yoga på Terrassen

20.00 Gemensam middag

## LÖRDAG 27/1

07.30 Morgonjogg/promenad

08.00 Yoga på Terrassen

08.30 VING: Yoga i Fitness Studio

10.15 Freepower i Fitness Studio A

11.15 VING: Water Aerobic i Poolen

11.30 Cirkelfys i Fitness Studio A

15.30 VING: Crosstraining i Fitness Studio

16.30 VING: 21 Minute Body i Fitness Studio

17.00 Stavträning

18.00 Yin Yoga i Fitness Studio A

20.00 Gemensam middag

## SÖNDAG 28/1

07.30 Morgonjogg/promenad

08.00 Yoga på Terrassen

Tid för avresa se separat information

*\*Med reservation för ändringar.*

I priset ingår frukost alla dagar, 5st luncher (mån, ons, tor, fre, lör) samt 5st middagar (sön, mån, ons, tor, lör).  
Hotellets restaurang har öppet för Frukost: 07:30-10:30, Lunch 12:30-15:00 och Middag 18:30-21:30