

TORSDAG

15:00 ca Ankomst
17.00 Välkomstmöte i konf. rum
18.00 Yoga

FREDAG

07.30 Morgonpromenad
08.00 Yoga på terrassen
10.30 Smart träning på terrassen
11.30 Zumba på terrassen
12.30 Lunch
15.00 Träning med Mårten på terrassen
16.00 Arabiska rytmer på terrassen
17.00 Yoga på terrassen
19.00 Gemensam middag

LÖRDAG

07.30 Morgonpromenad
08.00 Yoga på terrassen
10.30 Body Jam på terrassen
11.30 Smart träning på terrassen
12.30 Lunch
15.00 Arabiska rytmer på terrassen
16.00 Core 30 min på terrassen
17.00 Yoga på terrassen
19.00 Gemensam middag
20.45 Föreläsning: Det sitter i leendet i konf. rum – Mårten Nylén

SÖNDAG

09.00 Äventyr: Vandring uppför bergsravinen "Pefki"
17.00 Zumba på terrassen
18:00 Yoga på terrassen
19.30 Middag på egen hand

MÅNDAG

07.30 Morgonpromenad
08.00 Yoga på terrassen
10.30 Smart träning på terrassen
11.30 Body Jam på terrassen
12.30 Lunch
15.00 Soma Move på terrassen
16.00 Afro på stranden
17.00 Yoga på terrassen
18.30 Workshop: Bygg din egen handlingsplan – Mårten Nylén
19.30 Gemensam middag

TISDAG

07.30 Morgonpromenad
08.00 Yoga på terrassen
10.30 Smart träning på terrassen
11.30 Arabiska rytmer på terrassen
12.30 Lunch
14.30 Core 30 min på terrassen
15.00 Frågor och svar med Mårten på terrassen
17.00 Vinprovning på hotellet (ingår, anmälan görs på plats)
20.00 Middag på valfri lokal Taverna (på egen bekostnad)

ONSDAG

07.30 Morgonpromenad
08.00 Yoga på terrassen
10.30 Smart träning på terrassen
11.30 Zumba
12.30 Lunch
15.00 Soma Move på terrassen
16.00 Ninjapass på terrassen
17.00 Yoga på terrassen
20.00 Gemensam Avslutningsmiddag "Sista kvällen med gänget"

TORSDAG

12:00 Utcheckning

Passen är ca 40–50 min om inget annat anges. Med reservation för ändringar.