

Program Dans & Träningsglädje V19



LÖRDAG

20.00 Ca ankomst från Arlanda

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09:30 Rundvandring – samling vid hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 Salsa i lilla hallen
11.30 Grit Cardio i på stranden
11.30 AfHo på plankan
15.00 Body Jam på plankan
15.00 Kettlebells i träningslokalen
16.15 Danskurs (ingår ej i grundpris) i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik
16.15 Stavträning/Teknikträning + distans + kom-i-gång
16.15 VinYasa/Flow Yoga i träningslokalen
17.30 Utbildning/information Garmin
20.00 Mingel i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Latin fitness/Samba-Jive på plankan
10.15 Spartansk styrka vid buren på stranden
11.30 Paso doble på plankan och i sanden
11.30 CX Works i träningslokalen
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 90's hiphop på plankan
16.15 Danskurs (ingår ej i grundpris) i träningslokalen
16.15 Löpning/Garmin Intervaller + kom-i-gång
16.15 Stavträning/Intervallträning + teknik
17.30 Yin Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Eat Clean - Kristina Andersson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Zumba på plankan
10.15 Kettlebells i träningslokalen
11.30 AfHo på plankan
11.30 Crossfit inspirerat pass i buren på stranden
14.00 Danskurs (ingår ej i grundpris) i träningslokalen
14.00 HIT på stranden
15.00 Pricka tiden. 1 Euro. Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan
16.30 After workout vid strandbaren
20.30 Föreläsning: Intentioner och Mental träning- Majja Lundh

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Latin fitness/Cha-cha-Jive på plankan
10.15 Grit Cardio på stranden
11.30 Barre Move i träningslokalen
11.30 Parträning på stranden
15.00 Core i träningslokalen
15.00 Body Jam på plankan
16.15 Danskurs (ingår ej i grundpris) i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik i backe och löpstyrka + kom-i - gång
16.15 Stavträning/Backteknik + distans
17.30 Pranayama/Andningsworkshop i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Resan - Zdravko Ilic

TORSDAG

09.00 Bergspasset
15.00 AfHo på plankan
15.00 Spartansk styrka vid buren på stranden
16.00 Återhämtningsspass/Release och YinYoga på plankan
16.00 Danskurs (ingår ej i grundpris) i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Kostmyter och tankekurpor – Kristina Andersson

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Party dans på plankan
10.15 Core i träningslokalen
11.30 Jallabina på plankan
11.30 Crossfit inspirerat pass i buren på stranden
14.30 90's hiphop på plankan
14.30 HIT på stranden
15.30 Danskurs (ingår ej i grundpris) i träningslokalen
15.30 Flygande Yoga/Acro Yoga på plankan
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gånget. Gemensam middag. Biljetter säljs i Servicekontoret.
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Zumba på plankan
10.15 Kettlebells i träningslokalen
12.00 Utcheckning
16.00 Ca avresa till Arlanda och Gardemoen

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