

Program Starka Seniorer Portugal 11-18 november 2023



LÖRDAG 11/11

ca 12-19 Ankomster bobk
13:00-14:30 Medeltidsdans – Plankan
16:00 CROSSFYS – Stranden samling vid buren

SÖNDAG 12/11

07:30 YOGA – Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min – Stranden
10:00 VÄLKOMSTMÖTE Med efterföljande rundvandring Konferensen
11:30 Gruppträningsmix 1 Poolterrassen
12:30 Gruppträningsmix 2 Poolterrassen
15:00 FYSPASS Buren
15:00 GYMPA Plankan
15:00 DANS Poolterrassen
15:00 CORE & RÖRLIGHET Gräset
16:15 LÖPNING/LÖPTEKNIK+ KORT DISTANS+ KOM-I-GÅNG
16:15 STAVTRÄNING/TEKNIKTRÄNING
17:00 DANS 30 min Plankan
17:00 GYMPA 30 min Poolterrassen
17:00 KETTLEBELLS 30 min Lilla träningshallen
17:00 BOLLPASS 30 min - Stora träningshallen
17:45 YOGA - Lilla träningshallen
20:30 VÄLKOMMEN – Presentation och träningstips Konferensen
21:00 MINGEL I BAREN

MÅNDAG 13/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min Plankan/Stranden
10:00-12:30 TRÄNINGSUTFLYKT Fotvandring på stranden med fotträning Samling vid muren utanför Dunamar.
10:00 GYMPA Plankan
10:00 DANS Poolterrassen
10:00 FYSPASS Buren
10:00 KETTLEBELLS Lilla träningshallen
11:00 WORKSHOP STABILITET & RÖRLIGHET Lilla träningshallen
11:30 CORE & RÖRLIGHET Lilla träningshallen
11:30 DANS Plankan
11:30 CIRKELFYS Gräsytan
14:00-16:30 TRÄNINGSUTFLYKT Yoga vandring på stranden. Fotvandring på stranden med fotträning Samling vid muren utanför Dunamar.

15:00 VATTENGYMPA Utomhuspoolen
15:00 DANS Plankan
15:00 FÖRELÄSNING ANDNING OCH HÄLSA Konferensen
15:00 FYSPASS Buren
16:15 LÖPNING/FARTLEK i Västra skogen+ kom i gång
16:15 STAVTRÄNING/ FARTLEK i Västra skogen
17:00 GYMPA 30 min Poolterrassen
17:00 SOMA MOVE 30 min Lilla träningshallen
17:45 YOGA Lilla träningshallen
20:30 FÖRELÄSNING: Resa till Anderna Konferensen

TISDAG 14/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min Stranden
10:00-17:00 TRÄNINGSUTFLYKT Strandvandring till floden Guadiana och staden Villa Real Samling vid muren utanför Dunamar
10:00 DANS Plankan
10:00 GYMPA Poolterrassen
10:00 CROSSFYS Lilla träningshallen
11:30 CORE & RÖRLIGHET Gräsytan
11:30 KORTLEKSTRÄNING – FYS Poolterrassen
11:30 GYMPA Plankan
11:30 VATTENGYMAPA Utomhuspoolen
15:00 YOGA Plankan/stranden
15:00 STRANDFYS Stranden, samling vid buren
15:00 WORKSHOP STYRKA Lilla träningshallen
16:00 LÖPNING/BACKTEKNIK MED LÖPSTYRKA
16:00 STAVTRÄNING/BACKTEKNIK
Från 16:30 AW Strandbaren
20:30 Mingel i baren

ONSDAG 15/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min Stranden
08:00-17:00 TRÄNINGSUTFLYKT Pilgrimsvandring till Fuzeta. Samling vid muren utanför Dunamar
10:30-18:30 TRÄNINGSUTFLYKT Strandträning i Fuzeta. Samling vid muren utanför Dunamar
12:00 STRANDFYS Pelle
14:30 CORE & RÖRLIGHET Rose-Marie, 15:30 DANS Mona
10:00 KETTLEBELLS Stora träningshallen
11:30 CIRKELFYS Gräsytan

15:00 DANS Poolterrassen
15:00 CROSSFYS Buren på hotellet
16:15 LÖPNING/ Intervaller + repetition av löpteknik
16:15 STAVTRÄNING/Intervaller + repetition av stavgångsteknik
17:00 SOMA MOVE 30 min Lilla träningshallen
17:45 YOGA Lilla träningshallen
20:30 DANS SALSA 30 min Konferensen

TORSDAG 16/11

07:30 YOGA Stora träningshallen
09:00-16:30 TRÄNINGSUTFLYKT Vandring/Stavgång till Spanien
10:00-Ca12:30 TRÄNINGSUTFLYKT till stranden Praia Verde
11:00 STJÄRNAN STYRKA & RÖRLIGHET I SANDEN
15:00 SOMA MOVE Lilla träningshallen
15:00 DANS Poolterrassen
15:00 GYMPA MED STOL OCH GUMMIBAND Konferensen
16:15 BOLLPASS Stora träningshallen
16:15 LÖPNING/Kortare distans i Västra skogen
17:00 CORE & RÖRLIGHET Stora träningshallen
17:00 AW I BAREN
20:30 QUIZ i konferensen

FREDAG 17/11

07:15 YOGA 30 min Lilla träningshallen
09:00-ca 17:00 KUSTPASSET - VANDRING Alla
18:30 MINGEL, BUBBLE & BILDVISNING Konferensen
21:00 DISCOKVÄLL I konferensen

LÖRDAG 18/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min Pinjeskogen
10:00 GYMPA Poolterrassen
10:00 CIRKELFYS Lilla träningshallen
11:00 UTCHECKNING
15.30 CA AVRESA

x Med reservation för ändringar.
x Passen är ca 45 min om inte annat anges.