

## LÖRDAG 18/11

16:00 CROSSFYS Gräsytan  
Ca 19:00 ANKOMST  
Ca 19:00 MIDDAG

## SÖNDAG 19/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen  
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min  
Pinjeskogen  
10:00 VÄLKOMSTMÖTE Konferensen  
11:00 TRÄNINGsutFLYKT till stranden Praia do Barill.  
Samling vid Dunamar och chartrad buss  
12:30 Gruppträningsmix på stranden Praia do Barill Alla  
14:00 Lunch, fika, rundvandring, bad på Praia do Barill  
16:00 Buss hem till hotellet  
10:00 CIRKELFYS Lilla träningshallen  
11:00 CORE 30 min Gräsytan  
15:00 STAVTRÄNING med styrkestopp  
17:30 YOGA Lilla träningshallen  
21:00 MINGEL I BAREN

## MÅNDAG 20/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen  
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG+ RÖRLIGHET 15 min  
Pinjeskogen/stranden  
10.30- 17.00 TRÄNINGsutFLYKT Strandvandring Casela  
Velha  
10:00 CROSSFYS Gräsytan  
10:00 DANS Poolterrassen  
11:15 WORKSHOP STABILITET & RÖRLIGHET  
i konferensen  
11.30 SPINNING 30 min Spinningsalen  
12.00 SPINNING 30 min Spinningsalen  
15:00 GYMPA Poolterrassen  
15:00 SKIVSTÅNG Lilla träningshallen  
15:00 FYSPASS Buren vid hotellet  
16:15 LÖPNING/Löpteknik+Kort distans+Kom-i-gång  
16:15 STAVTRÄNING/Teknikträning + Kom-i-gång  
17.30 YOGA Lilla träningshallen  
20:30 FÖRELÄSNING: Kraft Konferensen med Trine

## TISDAG 21/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen  
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min  
stranden  
09.00- 16.00 TRÄNINGsutFLYKT Gå till Spanien  
10:00 GYMPA Plankan  
10:00 FYSPASS Buren på stranden  
11:00 YOGA Plankan  
11:00 CROSSFYS Gräsytan  
15:00 DANS Plankan  
15:00 CIRKELFYS Gräsytan  
15:00 SKIVSTÅNG Lilla träningshallen  
16:00 WORKSHOP FOTSKOLA Konferensen  
16:00 LÖPNING/Backteknik, löpstyrka + kom-i-gång  
Från 16:30 AW Strandbaren  
20:30 DANSA MEDELTIDSDANS Konferensen

## ONSDAG 22/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen  
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min  
stranden  
08:00-17:00 UTFLYKT Pilgrimsvandring till Fuzeta  
10:00 DANS Plankan  
10:00 FYSPASS Buren på stranden  
10:00 SKIVSTÅNG Lilla träningshallen  
11:30 YOGA MOVE Plankan  
11:30 GYMPA Poolterrassen  
15:00 CROSSFYS Buren på stranden  
15:00 SPINNING 30 min Spinningsalen  
15.30 SPINNING 30 min Spinningsalen  
15:00 WORKSHOP STYRKA Lilla träningshallen  
16:15 LÖPNING/Fartlek + kom-i-gång  
16:15 STAVTRÄNING/Fartlek  
17:30 YOGA Lilla träningshallen  
20:30 MUSIKQUIZ i baren

## TORSDAG 23/11

09:00-ca 13:00 BERGSPASSET  
15:00 CORE & RÖRLIGHET Plankan  
15:00 CIRKELFYS Lilla träningshallen  
16:00 YOGA Plankan  
17:00 AW i baren på Dunamar  
20.30 FÖRELÄSNING: Satsa på hälsa Konferensen med Trine

## FREDAG 24/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen  
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min  
stranden  
10:00-12:30 TRÄNINGsutFLYKT Yogavandring på stranden  
med fotträning  
10:00 FYSPASS Buren på stranden  
10:00 GYMPA 30 min Plankan  
10:45 DANS 30 min Plankan  
11:30 SKIVSTÅNG Lilla träningshallen  
11:30 CORE & RÖRLIGHET Plankan  
15:00 FREDAGSPARTY Buren på stranden  
15:00 FREDAGSPARTY Plankan/Sanden  
18.30 MINGEL, BUBBEL & BILDVISNING Baren  
19.15 FRIVILLIG GEMENSAM MIDDAG  
21.00 Discokväll Konferensen

## LÖRDAG 25/11

07:30 YOGA Lilla träningshallen  
07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min  
stranden  
10:00 GYMPA Plankan  
10:00 FYSPASS Buren på stranden  
11.00 UTCHECKNING  
15.30 CA AVRESA ....

x Med reservation för ändringar.

x Passen är ca 45 min om inte annat anges.