

Program Stärka Seniorer Portugal 16-23 november 2024



LÖRDAG 16/11

ca 12-19 Ankomster

16:00 GYMPA – Plankan bobk
16:00 STAVTRÄNING

SÖNDAG 17/11

07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG
+ RÖRLIGHET 15 min – Stranden
07:30 YOGA – Lilla träningshallen
10:00 VÄLKOMSTMÖTE m. efterföljande rundvandring- Konferensen
11:00 Gruppträningsmix 1 Plankan
11:45 Gruppträningsmix 2 Plankan
14:30 WORKSHOP 30 min:GRUNDÖVNINGAR FÖR GYMPA - Plankan
15:00 GYMPA - Plankan
15:00 FYSPASS - Buren
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 KETTLEBELLS 30 min - Gräsytan
17:00 BOLLPASS 30 min - Lilla träningshallen
17:45 YOGA - Lilla träningshallen
20:30 MINGEL I BAREN

MÅNDAG 18/11

07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min
07:30 YOGA - Lilla träningshallen
10:00-12:00 VANDRING: YOGAVANDRING MED ANDNINGSFOKUS
10:00 GYMPA - Plankan
10:00 CROSSFYS- Gräsytan
10:00 WORKSHOP: STYRKEÖVNINGAR 30 min Lilla träningshallen
10:30 KETTLEBELLS - Lilla träningshallen
11:30 DANS - Plankan
11:30 CIRKELFYS - Buren
14:00-15:30 WORKSHOP: DANS MED FADOTEMA - Plankan och Stranden
14:30 WORKSHOP STABILITET & RÖRLIGHET - Lilla träningshallen
15:00 CORE & RÖRLIGHET - Lilla träningshallen
15:00 DANS - Plankan
15:00 STRANDFYS - Stranden/ Buren
16:15 LÖPNING/FARTLEK i Västra skogen+ kom i gång
16:15 STAVTRÄNING/ FARTLEK i Västra skogen
17:00 GYMPA 30 min - Plankan
17:00 SOMA MOVE 30 min - Lilla träningshallen
17:30 YOGA MED STOL - Konferensen
20:30 FÖRELÄSNING: MÅ BRA SÅ LÄNGE DU LEVER med Carina - Konferensen

TISDAG 19/11

07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min
07:30 YOGA Lilla träningshallen
09:00-16:30 VANDRING/STAVGÅ TILL SPANINEN
10:00 DANS - Plankan
10:00 SOMA MOVE - Gräsytan
10:00 CROSSFYS - Buren
11:30 CORE & RÖRLIGHET - Gräsytan
11:30 SENIOR PARKOUR - Samling vid muren
11:30 GYMPA - Plankan
15:00 YOGA MOVE - Plankan
15:00 STRANDFYS - Stranden, samling vid buren
15:00 GYMPA MED STOL OCH GUMMIBAND - Konferensen
16:00 LÖPNING/BACKTEKNIK MED LÖPSTYRKA
16:00 DANS - Plankan
Från 16:30 AW Strandbaren
20:30 MUSIKQUIZ - Konferensen

ONSDAG 20/11

07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min
07:30 YOGA Lilla träningshallen
10:00-12:00 VANDRING: TILL FLODEN GAUDIANA OCH STADEN VILA REAL
10:00 CIRKELFYS - Gräsytan
10:00 SOMA MOVE - Lilla träningshallen
10:00 DANS - Plankan
11:30 KETTLEBELLS - Gräsytan
11:30 FYSPASS - Buren
15:00 GYMPA - Plankan
15:00 STRANDFYS - Samling vid buren
15:00 SPINNING Spinningsalen
16:00 SPINNING Spinningsalen
16:15 LÖPNING/ Intervaller + repetition av löpteknik
16:15 STAVTRÄNING/Intervaller + repetition av stavgångsteknik
17:00 DANS 30 min - Plankan
17:30 YOGA Lilla träningshallen
20:30 FÖRELÄSNING: KRAFT med Trine - Konferensen

TORSDAG 21/11(Motorcorss tävling)

07:30 YOGA Lilla träningshallen
10:00-16:00 VANDRING: TILL TAVIRA MED TÅG & VANDRING
10:00 DANS - Poolterrassen
10:00 KETTLEBELLS - Gräsytan
11:30 SENIORPARKOUR - Samling vid muren
11:30 SOMA MOVE - Stora träningshallen
15:00 FYSPASS - Buren vid hotellt
15:00 DANS - Poolterrassen
15:00 GYMPA MED STOL OCH GUMMIBAND - Konferensen
16:15 BOLLPASS - Lilla träningshallen
16:15 LÖPNING/Kortare distans i Västra skogen
17:00 CORE & RÖRLIGHET - Stora träningshallen
17:30 YOGA MED STOL - Konferensen
20:30 FRÅGESPORT - Konferensen

FREDAG 22/11 (Motorcorss tävling)

08.30 KUSTPASSET/VANDRING 2 km eller 3 km
14.30 BUSSEN AVGÅR för hemresa
16:30 YOGA MED STOL -Konferensen
16:30 CORE & RÖRLIGHET – Poolterrassen
20:30 MINGEL, BUBBLE & BILDVISNING Konferensen
21:00 DISCOKVÄLL - Konferensen

LÖRDAG 23/11 (Motorcorss tävling)

07:30 MORGONJOGG/STAVGÅNG + RÖRLIGHET 15 min
Pinjeskogen
07:30 YOGA - Lilla träningshallen
10:00 GYMPA - Stora träningshallen
10:00 CIRKELFYS - Lilla träningshallen
11:00 UTCHECKNING
16:00 DANS - Poolterrassen
16:00 STAVTRÄNING PinjeskogenSamling vid muren

x Med reservation för ändringar.

x Passen är ca 40-50 min om inte annat anges.