

LÖRDAG

20.00 Ca ankomst från Arlanda, Kastrup & Gardemoen

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 Cirkelfys på stranden
11.30 Salsa 1 på plankan
11.30 Dodgebal/Volleyboll på stranden
15.00-16.30 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
16.30-18.00 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
15.00 Jive på plankan
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik +kort distans + kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Teknikträning
16.15 Yoga Flow på plankan
17.30 Genomgång/Information Garmin i konferensen
20.30 Mingel med quizz i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00-10.30 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
10.30-12.00 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
10.30 Salsa 2 på plankan
10.30 Body strenght på stranden
11.30 Kettlebells i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
15.00 Fotboll/Volleyboll på stranden med instruktör
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
15.00 Afro på plankan
16.15 Löpning/Garmin Intervaller + kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Backträning
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Återhämtning; myter, sanningar och vetenskapliga bevis- Sonny Eriksson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00-10.30 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
10.30-12.00 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
10.30 Inner Strength på plankan
10.30 Cirkelfys på stranden
11.30 Samba 1 på plankan
11.30 Kampsportsfys i träningslokalen
14.00- ca 18.00 Fotbollsturnering
15.00 Vattenträning inomhuspoolen
15.00 Löpning/Långdistans 10 el. 20 km
18.00 After workout på stranden

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00-10.30 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
10.30-12.00 Padel/Tennis/Bordtennis med instruktör
10.30 Afro på plankan
10.30 Kampsportsfys i träningslokalen
11.30 Inner Strenght på plankan
11.30 Cirkelfys på stranden
15.00 Dodgeball/Volleyboll på stranden med instruktör
15.00 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Paso Doble på plankan
16.15 Löpning/Backteknik och löpstyrka+ kom-i-gång- jogg
16.15 Stavträning/Intervaller
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Kreativ hälsa - Maria Olofsson

TORSDAG

09.00 Bergspasset
15.00 Beachfotboll/Volleyboll på stranden
15.00 Soma Move på plankan
16.15 Vattenträning inomhuspoolen
16.15 Återhämtningsspass Yoga/stretch på plankan
20.30 Mentala verktyg för att nå toppen - Johan Olsson

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.00-10.30 Racketlon
10.30-12.00 Racketlon
10.30 Kampsportsfys i träningslokalen
10.30 Samba 2 på plankan
11.30 Body Strength på stranden
11.30 Kettlebells i träningslokalen
14.30 Party dansen på plankan
14.30 Pilates Boll i träningslokalen
15.30 Löpning/Fartlek i västra skogen + kom-i-gång-jogg
15.30 Stavträning/Mixpass
15.30 Yoga på plankan
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gänget. 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
08.30 ca Avresa till Gardemoen
09.00-11.00 Padel/Tennis/Bordtennis m. instruktör
10.15 Cirkelfys på stranden
10.15 Jive på plankan
12.00 Utcheckning
16.00 Ca avresa till Arlanda & Kastrup

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

Partner:

KORPEN