

# Program vecka 44 Familjevecka

## LÖRDAG

19.00 Ca ankomst från Arlanda G1  
20.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 2

## SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
09.30 Rundvandring-samling utanför hotellreceptionen  
10.00 Välkomstmöte i konferensen  
11.15 -12.30 Juniorpass/ Bollekar, Lära-känna-lekar på stranden  
11.30 Core 30 min i lilla hallen  
11.30 Familjepass/Afro på plankan  
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen  
15.00 Familjepass/ X-Fit vid buren på stranden  
15.00 Dansaerobic på plankan  
15.00 Skivstång i träningslokalen  
16.00-17.30 Juniorpass/Show kids i träningslokalen  
16.15 Löpning/Löpteknik/Löparskola + kort distans + Kom-i-gång-jogg  
16.15 Stavträning/Teknikträning  
17.30 YinYoga i träningslokalen  
20.30 Mingel med barnen i hotellbaren

## MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.00-11.30 Juniorpass/ Afrokids på plankan  
10.15 Nordic extreme vid buren på stranden  
10.30 Familjepass/ Box och lek i träningslokalen  
11.30 Kettlebells i träningslokalen  
11.30 Zumba på plankan  
15.00 Familjepass/Parträning på stranden  
15.00 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen  
15.00 Sh`bam på plankan  
16.15 -17.45 Juniorpass/Friidrott på stranden  
16.30 Löpning/Intervaller +kom-i-gång-jogg  
16.30 Stavträning/ Intervaller  
16.30 Familjepass/ Yoga på plankan  
20.30 Föreläsning: Matinspiration för hela familjen - inspirerande frukost- och mellanmålstips för hela familjen.  
- Ellinor Ladenberg

## TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.00 -11.30 Juniorpass/ Show kids lilla hallen  
10.30 Familjepass/ Cirkelträning på plankan  
10.30 Core 30 min i träningslokalen  
11.00 Release i träningslokalen  
11.30 Dansaerobic på plankan  
14.30 Familjepass/X-Fit vid buren på stranden  
14.30 Freepower på plankan  
14.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen  
15.30 Pricka Tiden Familj. 1 Euro Nummerlappsutdelning i konf. Samling och uppvärmning på plankan  
17.00 After workout vid strandbaren  
20.30 Föreläsning: Att bli sedd, behövd och tagen i anspråk - Pär Johansson

## ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.00 -11.30 Juniorpass/Mästarnas mästare på stranden  
10.15 Zumba på plankan  
10.15 Kettlebells i träningslokalen  
11.30 Familjepass/Box och lek i träningslokalen  
11.30 Soma Move på plankan  
15.00 Familjepass/Nordic extreme vid buren på stranden  
15.00 Familjepass/ Just Dance på plankan  
15.00 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen  
16.00 -17.30 Juniorpass/Cirkelträning i träningslokalen  
16.15 Löpning/Backteknik och tips inför bergspasset+ kom-i-gång-jogg  
16.15 Stavträning/ Backteknik + fartlek  
17.30 YinYoga i träningslokalen  
20.30 Föreläsning: Familjehälsa från 0 till 18 år-Ellinor Ladenberg

## TORSDAG

09.00 Bergspasset  
14.45-16.00 Juniorpass/Show kids i lilla hallen  
15.00 Soma Move i träningslokalen  
15.00 Zumba på plankan  
16.00 Familjepass/ Återhämtningsspass Yoga på plankan  
20.00 Quiz i baren med Pär Johansson

## FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.00 -11.30 Juniorpass/ Stjärnan  
10.15 Freepower i träningslokalen  
10.15 Familjepass/Disco på plankan  
11.30 Thaiboxning/Fighting i träningslokalen  
11.30 Familjepass/Fotbollsmatch föräldrar mot barn  
14.30 -15.30 Juniorpass/Show kids genrep i lilla hallen  
14.30 Familjepass/ Föräldrautmaningen på stranden  
14.30 Löpning/Fartlek i västra skogen  
17.00 Prisutdelning/bildvisning + Dans Showkids uppvisning i konferensen  
18.00 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag.  
20.00 Halloweendisco på NOX

## LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
09.00 Ca avresa Arlanda Gr1  
10.15 Familjepass/ Box och lek i träningslokalen  
10.15 Afro på plankan och stranden  
12.00 Utcheckning  
15.00 Ca avresa till Arlanda Gr 2

*\* Med reservation för ändringar.*

*Juniorpass= för barn mellan 7-15år, barn under 7 år får vara med i föräldrars sällskap*

*Familjepass = pass för både barn och vuxna*

**För alla Juniorpass som är på stranden/plankan är det samling och hämtning utanför hotellreceptionen**