

Exempelprogram

LÖRDAG 3 feb

13.00 Ca ankomst från Kastrup och Arlanda
16.00 Välkomstmöte med rundvandring
19.00 Gemensam middag på hotellet

SÖNDAG 4 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Fyspass
15.30 Styrkepass
16.30 Yoga
20.00 Välkomstkäll

MÅNDAG 5 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Jympa
15.30 Styrkepass
20.00 Föreläsning

TISDAG 6 feb

08.15-ca 15.00 Heldagsutflykt
17.30 Yoga
20.00 Kvällsträff

ONSDAG 7 feb

07.30 Morgonyoga
10.30 Workshop styrka/stabilitet
15.30 Jympa
20.00 Föreläsning

TORSDAG 8 feb

08.00-16.00 Heldagsutflykt.
20.30 Kvällsyoga

FREDAG 9 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Styrkepass
15.30 Dans
20.00 Gemensam middag ute

LÖRDAG 10 feb

07.30 Morgonyoga
10.30 Fyspass
15.30 Styrkepass
20.30 Kvällsträff/spelkväll

SÖNDAG 11 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Balanstråning
15.30 Strandvandring
20.00 Berättarkväll

MÅNDAG 12 feb

07.30 Morgonyoga
10.30 Cykelutflykt
15.30 Jympa
20.00 Melodikryss

TISDAG 13 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Styrkepass
15.30 Dans
20.00 Kvällsträff

ONSDAG 14 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Workshop Andning
15.30 Styrkepass
20.00 Fri kväll i Monte Gordo

TORSDAG 15 feb

07.30 Morgonyoga
11.00 Heldagsutflykt/Tågutflykt
16.30 Yoga
20.00 Mingel

FREDAG 16 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
11.30 Styrkepass
15.30 Fyspass
20.00 "Fredagsmys"

LÖRDAG 17 feb

07.30 Morgonyoga
Fri dag
20.00 Spelkväll

SÖNDAG 18 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Styrkepass
15.30 Jympa
20.00 God natt Yoga

MÅNDAG 19 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
11.00 Heldagsutflykt/Tågutflykt
20.30 Kvällsyoga

TISDAG 20 feb

07.30 Morgonyoga
10.30 Stavgång till Västra skogen &
Fika vid Bageriet
16.30 Styrkepass
20.00 Föreläsning

ONSDAG 21 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
10.30 Dans
15.30 Styrkepass
20.00 Kvällsträff

TORSDAG 22 feb

09.00 – ca 13.00 Bergspasset
15.30 Fotmassage & Fotjympa
16.30 Yoga
20.00 Spelkväll

FREDAG 23 feb

07.30 Morgonyoga
10.30 Styrkepass
15.30 Fyspass
20.00 Avslutningsmingel

LÖRDAG 24 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet
AVRESEDAG

OBS! Utflykter, Specifika Styrke- och Fyspass samt träningsplatser kommer uppdateras.