

Program V43, 20-27/10, Fullt ös med bredd

LÖRDAG

20.00 Ca ankomst från Arlanda, Kastrup & Gardemoen

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min - samling i Yellow´s hotellreceptionen
07.30 Yoga i träningslokalen vän -1 på Hotell Yellow
09.30 Rundvandring-samling i Yellow´s hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 Jobbepå på stranden
11.30 Kampsportsfys i träningslokalen
11.30 Afro på plankan
15.00 Nordic extreme i buren på stranden
15.00 Dans "Everyday" på plankan
15.00 Core 30 min i träningslokalen
16.15 Löpning/Löpteknik + distans +kom-i-gång
16.15 Stavträning/Teknikträning
16.15 Yoga på plankan
17.30 Genomgång/information- Garmin i konf.
20.00 Mingel i hotellbaren
20.30 Föreläsning: Livet - Inte alltid en dans på rosor – Tobias Karlsson

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Dans "Elementary" på plankan
10.15 Kettlebells i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Jobbepå på stranden
15.00 X-Fit på stranden
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
15.00 Dans "Hula hoop" på plankan
16.15 Löpning/Garmin-intervaller + kom-i-gång
16.15 Stavträning/Backteknikträning
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Mental träning för att nå dina mål - Johan Olsson

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Dans "Delar future husband" på plankan
10.15 Kampsportsfys i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
11.30 Jobbepå på stranden
14.00 Core 30 min i träningslokalen
14.00 Nordic extreme i buren på stranden
14.00 Sh`bam på plankan
15.00 Pricka tiden. 1 Euro. Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan.
16.30 After workout vid strandbaren
20.30 Föreläsning: Hur får vi saker att hända? - Ari & Mona Riabacke

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
08.15-14.30 Sangriaturen stavgång till Spanien
10.15 Dans "Surpice" på plankan
10.15 Jobbepå på stranden
11.30 Afro på plankan
11.30 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
15.00 X-Fit på stranden
15.00 Dans "Dont't stop me now" på plankan
16.15 Löpning/Backteknik och tips inför bergspasset+ kom-i-gång
17.30 Yoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Från utmattning till arbetsglädje – Karin Adelsköld

TORSDAG

09.00 Bergspasset
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
15.00 Dans "Can't stop that feeling" på plankan
16.00 Återhämtningsspass Yoga på plankan

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Soma Move på plankan
10.15 Kampsportsfys i träningslokalen
11.30 Dans "Värsta schlagern" på plankan
11.30 Jobbepå på stranden
14.30 Kettlebells i träningslokalen
14.30 Dans Disco på plankan
15.30 Stavträning/Fartlek
15.30 Löpning/Fartlek och teknikintervaller i västra skogen+ kom-i-gång
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
10.15 Kampsportsfys i träningslokalen
10.15 Jobbepå på stranden
12.00 Utcheckning
13.30 Föreläsning: Ledarskap, kommunikation och samarbete – Pär Johansson
16.00 Ca avresa till Arlanda, Köpenhamn & Gardemoen

* Passen är ca 45–50 min om inget annat anges.

Med reservation för ändringar.