

LÖRDAG

11:30 ca Ankomst från CPH
20:00 ca Ankomst från ARN, GOT, OSL

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
samling vid receptionen på Yellow hotell
07.30 Yoga i träningslokalen på Yellow hotell
09:30 Rundvandring – samling vid hotellreceptionen
på Yellow hotell
10.00 Välkomstmöte i konferensen på Yellow hotell
11.30 Kettlebells i träningsbaren
11.30 Dans "This is me" på plankan
11.30 Moveoo Flex i träningslokalen
15.00 Nordic extreme på stranden
15.00 Kampsport i träningslokalen
15.00 Samba på plankan
16.15 Löpteknik/ Löpskolning & lätt distans
16.15 Stavträning/teknik
17.30 Utbildning/Information Garmin i konferensen
17.30 Yoga för löpare/Happy hips i träningslokalen
19.45 Mingel i hotellbaren
20.30 Föreläsning: Inte alltid en dans på rosor –
med Tobias K

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/Stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00 Löpning/Långdistanspass 10- 25 km.
10.15 Skivstång i träningslokalen
10.15 Dans "Sten sax paso" på plankan
11.30 X-fit vid buren på stranden
11.30 Dancefitness på plankan
15.00 Moveoo aerobox i träningsbaren
15.00 Kampsport i träningslokalen
15.00 Dans "Don't stop me now" på plankan
16.15 Löpning/ Garmins Återhämningsdistans 30-
45min+ kom-i-gång-jogg
16.15 Stavträning/Backteknik & Intervaller
17.15 Yoga för löpare/Yoga core i konferensen
20.30 Föreläsning: Jag tränar hjärnan - med José
Nunez

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Kampsport i träningslokalen
10.15 Salsa på plankan
11.30 Kettlebells i träningsbaren
11.30 Soma Move på plankan
11:30 Moveoo Workshop 1 i träningslokalen
14.45 Löpning/Intervaller på Stadions löparbanor!
15.00 Jive på plankan
15.00 Nordic extreme på stranden
16:45 Acro Yoga i konferensen
17.30 After Workout vid strandbaren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i konferensen
08.15-ca 14.30 Sangriaturen stavgång till Spanien
10.15 Dancefitness på plankan
10.15 X-fit vid buren på stranden
10.15 Moveoo Workshop 2 i träningslokalen
11.30 Core 30 min på plankan
11.30 Kampsport i träningslokalen
15.00 Kettlebells i träningsbaren
15.00 Cha Cha på plankan
15.00 Moveoo Fys i träningslokalen
16.15 Löpning/Fartlek + Kom-i-gång-jogg
17.30 Release & YinYoga i konferensen
20.30 Föreläsning: Mötet med det nya landet – med
Mustafa Mohamed

TORSDAG

09.00 Bergspasset 10-15-24 km + alt. springa hem
28km
15.00 Moveoo Workshop 3 i träningslokalen
15.00 Soma Move i träningsbaren
15.00 Jive på plankan
16.00 Återhämningspass: Release & YinYoga på
plankan
20.30 Föreläsning: Right to play – med Jimmy Vika

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Samba på plankan
10.15 Nordic extreme vid buren på stranden
11:30 Core 30 min på plankan
11:30 Kampsport i träningslokalen
15.00 Skivstång i träningslokalen
15.00 Moveoo Aerobox på plankan
15.00 Löpning/Musses mixade Garminintervaller
och tekniktips
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen
19.15 Sista-kvällen-med-gånget. Gemensam
middag. Biljetter säljs i Servicekontoret.
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

08.00 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
08.00 Yoga i träningslokalen
10.30 Salsa på plankan
10.30 X-fit vid buren på stranden
12.00 Utcheckning
08:00 Ca avresa till ARN Gr1
16.00 Ca avresa till ARN Gr2, CPH, GOT, OSL

Moveoo Workshops förbokas, pris 395kr

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