

## LÖRDAG

20.00 Ca ankomst från Arlanda & Kastrup

## SÖNDAG

08.30-09.15 Välkomstmöte i konferensen med efterföljande rundvandring

11.15 Kettlebells i träningslokalen

11.15 Just Dance på plankan

15.00 Cirkelträning vid buren på stranden

15.00 Core på plankan

17.00 Löpning

17.00 Stavgång/Teknik

17.00 Yoga i träningslokalen

20.30-21.30 Mingel/Öppen scen i baren

## MÅNDAG

07.30 Morgonstavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

10.00 Soma Move på plankan

10.00 Afro i träningslokalen

11.15 Core på plankan

15.00 Schlagerjympa på plankan

15.00 Cirkelträning på stranden

16.00 After Workout vid strandbaren

20.00 Föreläsning/Anhörigkväll i stora konferensen: Kost och träning-Emma Lindblom

## TISDAG

07.30 Morgonstavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

10.00 Kettlebells i träningslokalen

10.00 Just Dance på plankan

11.15 Core i träningslokalen

15.00 Gladiatorträning på stranden

16.30 Stavgång

16.30 Löpning

19.45 Föreläsning: Hälsa och kost

20.30 Musik Quiz i stora konferensen

## ONSDAG

07.30 Morgostavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

10.00 Just Dance på plankan

10.00 Cirkelträning vid buren på stranden

11.15 Soma Move på plankan

14.00 Crossfit inspirerat pass på stranden

14.00 Löpning

18.30 Föreställning

## TORSDAG

10.30 Afro på plankan

10.30 Stavgång

11.30 ParYoga på plankan

11.30 Cirkuspass i träningslokalen

15.00 Mästarnas mästare på stranden

16.30 After Workout vid strandbaren

20.00 Godnatt Yoga/Massage i träningslokalen

## FREDAG

07.30 Morgonstavgång 30 min, avslutas med rörlighet 15 min

07.30 Yoga i träningslokalen

11.00 Cirkuspass par-akrobatik på plankan

11.00 Vattengympa i utomhuspoolen

14.30 Pricka tiden, 1 Euro.

Nummerlappsutdelning i stora konferensen, uppvärmning på plankan

17.00 Prisutdelning och bildvisning i konferensen

18.30 Middag på hotellet

20.00 Discokväll med fullt ös i baren!!

## LÖRDAG

10.00 Cirkelträning på plankan

10.00 Yoga i träningslokalen

16.00 Ca avresa till Arlanda & Kastrup

*\*Med reservation för ändringar.*

*Pass markerade med gult är för alla lägerdeltagare och medföljande*

**Veckans partner:**

