

LÖRDAG 9 mars

19:00 ca ankomst till hotellet

middag

SÖNDAG

07.00 yoga soft/ träningslokalen

07.30 morgonjogg /stavgång 30 min

08.00 morgonrörlighet 20 min/plankan

9.30 hotellguidning 15 min /receptionen

10.00 välkomsträff i konferensen

11.30 smörgåsbord-pass träningsmix/plankan

14.00 dans soft /plankan

14.00 workshop: teknik skivstång

+14.30 skivstång soft/träningslokalen

15.00 jympa soft/plankan

15.00 utefys/buren

15.30 flex soft/träningslokalen

16.30 stavträning/stavteknik

16.30 löpning/löpteknik + kom i gång-jogg

17.30 yoga/träningslokalen

20.00 mingel i baren

20.30 välkommen till F&S Portugal din vecka i

Portugal/konferensen

MÅNDAG

07.00 yoga soft/ träningslokalen

07.30 morgonjogg stavgång 30 min

08.00 morgonrörlighet 20 min/ plankan

10.00-10.30 workshop: träna rörlighet/träningslokalen

10.00-10.30 workshop: stark hållning/konferensen

+10.30 flex soft

10.00 jympa soft/plankan

11.30 core soft/plankan

11.30 cirkelfys soft/träningslokalen

15.00 workshop: rörligare med yoga /träningslokalen

15.00 dans soft/plankan

15.00 utefys/buren

16.30 stavträning/stavteknik + distans

16.30 löpning/löpteknik + kom i gång-jogg+ distans

17.30 yoga/träningslokalen

20.00 salsa för alla/baren

TISDAG

07.00 flex soft/träningslokalen

07.30 morgonjogg /stavgång 30 min

08.00 morgonrörlighet 20 min/plankan

08.30-ca15.00 utflykt: vandring fuzeta

10.00 jympa soft/plankan

10.00-10.30 workshop: träna benstyrka, träningslokalen

10.00-10.30 workshop: stark hållning/konferensen

+10.30 cirkelfys soft/träningslokalen

11.30 yoga /plankan

11.30 core soft /träningslokalen

15.00 special: kettlebells /träningslokalen

15.00 special: yoga med stol/konferenslokalen

15.00 flex soft/plankan

16.00 dans soft/plankan

16.30 stavträning/intervaller + fartlek

16.30 löpning/fartlek + kom i gång-jogg

17.15 after workout vid strandbaren Augustino

20.00 föreläsning: stark senior

21.15 godnatt yoga 45 min/träningslokalen

ONSDAG

07.00 yoga soft/ träningslokalen 07.30 morgonjogg

stavgång 30 min

08.00 morgonrörlighet 20 min/ plankan

10.00 jympa station soft/plankan

10.00-10.30 workshop: träna stabilitet,

balans/träningslokalen

+10.30 core soft/träningslokalen

10.00-10.30 workshop: teknik upp o ner på

golvet/konferensen

+10.30 träna med stol/konferensen

11.30 skivstång soft/träningslokalen

11.30 dans soft/plankan

15.00 **workshop:** Andas medvetet /konferensen

15.00 jympa bas/plankan

15.00 special: core på boll/träningslokalen

16.30 stavträning/backteknik

16.30 löpning/Intervaller + kom i gång-jogg

17.30 yoga/träningslokalen

20.30 **föreläsning: fötter mm** /konferensen

TORSDAG

09.00-ca 13.00 **BERGSPASSET**

samling i receptionen, buss till bergen, stav eller löp 8, 10 km. Ta med pengar till fika.

15.00 yoga/plankan

16.00 flex soft/plankan

17.00 dans soft/plankan

17.00 **SPECIAL:** Fotskola + massage/konferensen

20.30 melodikryss i konferensen

FREDAG

07.00 yoga soft/träningslokalen

07.30 morgonjogg /stavgång 30 min

08.00 morgonrörlighet 20 min/plankan

10.00-10.30 workshop: våga träna tyngre

+10.30 cirkelfys soft/ träningslokalen

10.00 jympa soft/plankan

11.30 dans soft/plankan

11.30 core soft/träningslokalen

14.30 yoga/plankan

14.30 skivstång soft/träningslokalen

15.30 utefys/buren

15.30 jympa- och dansmix/plankan

16.30 after workout på plankan

18.30 bildvisning/konferensen

19.15 **sista-kvällen-med-gänget**

21.00 dans i baren



reseklubben

Passen är 45-50 min så du har tid att förflytta dig.
Reservation för ändringar.