

SÖNDAG

16.00 Incheckning på hotellet.
19.00 Välkomstmöte i Ski Lodge baren + rundvandring.

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet.
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken*
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd*
10.00-11.30 Cirkuspass Par-akrobatik Junior/Utegygmet.
10.15-12.15 Crosscountry cykel.
10.15 Afro på plankan.
11.30 Nordic Extreme på plankan*
13.00-15.00 Vandring Familjepass - ta med matsäck.
15.00 Atletisk rörlighetsträning på plankan.
16.15-17.45 Multisport - Mountainbike Familjepass.
16.30 Löpning/Stavgång.
16.30 Yinyoga i Majken.
18.30 Gemensam grillkväll vid Majken. Föranmälan i servicekontoret.

TISDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet.
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken*
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd*
10.00-12.00 Prova på Flowride. Föranmälan i servicekontoret.
10.00-11.30 Multisport Orientering Familjepass.
10.15 Danceaerobic på plankan.
13.15- 14.45 Cirkuspass Jonglering Junior /Plankan.
13.30 Hinderbana/stafetter samling utanför servicekontoret*
15.15 Pricka Tiden Familjepass. Nummerlappsutdelning i servicekontoret. Kostnad 10 sek. uppvärmning och samling vid plankan.
16.30 Löpning.
16.30 Par-Yoga i Majken.
17.30-ca18.00 After workout i Ski Lodgebaren .
19.30 Föreläsning: Multisport – äventyr och lärdomar - Björn Lans.

ONSDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet.
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken*
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd*
10.00-12.00 Prova på Flowride. Föranmälan i servicekontoret.
10.00-11.30 Cirkelträning Familjepass i utegymmet
10.00-14.00 **Kanotäventyr.** Egen transport. Biljetter köps i servicekontoret (avgift för kanot tillkommer).
10.15 Afro på plankan.
11.30 Soma Move på plankan.
15.00 Outdoor Cross*
15.00 Cuff'n core control på plankan.
16.15 -17.45 Multisportskola Hinderbana Familjepass.
16.30 Löpning/stavgång.
16.30 Yinyoga i Majken.
17.30-ca 18.00 After workout i Ski Lodgebaren.
19.30 Föreläsning: Spring i benen och myror i brallan, Om barn och träning - Anna Ahlqvist.

TORSDAG

09.00 Bergspasset För alla! Gå eller spring. Gemensam buss till starten. Bergspasset ingår i resan.
15.00 Cirkelträning i utegymmet*
15.00-17.00 Multisportsskola Klättring. Fr 10 år i vuxens sällskap. Föranmälan vid servicekontoret. (extra avgift).
15.00 Dansaerobic på plankan.
16.15 Yoga Junior i Majken.
16.30 Återhämtningsspass Release på plankan.
17.30-ca18.00 After workout i Ski lodgebaren.
19.30 Föreläsning: Livet som multiförälder - Annika Lans.

FREDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet.
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken*
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd*
10.00-12.30 Lagtävling multisport Familjepass, 2 klasser (åldersgräns 10 år) Föranmälan krävs.
10.30 Cuff'n core control på plankan.
15.00 Afro i Majken.
15.00 Cirkelträning i utegymmet*
16.15-17.45 Cirkuspass Junior på Plankan.
16.30 Löpning/Stavgång.
16.30 Yinyoga i Majken.
19.00-20.00 el. 20-21. Bowling. Ingår i resans pris. Föranmälan i servicekontoret.

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet.
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken*
08.00-09.00 Motionssim ej ledarledd*
10.00 Aim Challenge. Föranmälan krävs.
10.15-11.45 Mästarnas mästare Junior
10.15 -14.15 **Långvandring.** Egen transport till utgångspunkt. Ta med matsäck.
10.30 Soma Move i Majken.
11.30 Nordic extreme i utegymmet.
15.00 Danceaerobic i Majken.
18.00 Avslutningsmingel med bildvisning och prisutdelning i Ski Lodgebaren.
19.00 Avslutningsmiddag på hyllan i experium.
21.00 Disco i Majken.

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min + rörlighet 20 min.
07.30 Yoga i spaavdelningen/Majken*

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

Juniorpass= för barn mellan 8-15år. Barn under 8 år deltar i vuxens sällskap. Hämtning och lämning utanför servicekontoret.
Familjepass = pass för både barn och vuxna

*Pass för vuxna (fr. 15 år)

Där ingen träningsplats är specificerad är det samling utanför servicekontoret.

Servicekontorets öppettider:
Mån-lör 09.00-10.00 och 18.00-19.00 (ej må, lö)