

Höstglöd **SCHEMA 2021**

Torsdag	ARENAN - Breathe & Move	YOGASALEN - Breathe & Move	SOLSKOG - Talks	UTOMHUS - Outdoor training	POOLOMRÅDE - SUP & Yoga
17:00	Yoga Flow - Mod / Anci Näslund				
18:30	Dirty Dancing Medley / Tobias Karlsson				
19:30	VÄLKOMSTDRINK & MIDDAG	VÄLKOMSTDRINK & MIDDAG	VÄLKOMSTDRINK & MIDDAG	VÄLKOMSTDRINK & MIDDAG	VÄLKOMSTDRINK & MIDDAG

Fredag	ARENAN - Breathe & Move	YOGASALEN - Breathe & Move	SOLSKOG - Talks	UTOMHUS - Outdoor training	POOLOMRÅDE - SUP & Yoga
07:00	Morgonyoga / Anci Näslund				SUP Yoga
08:00	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
09:30			Livet - inte alltid en dans på rosor / Tobias Karlsson	Topptur / Miranda Ericsson	SUP Yoga
11:00	Bailá Bailá / Tobias Karlsson	Inner Strength / Maria Olofsson			
12:00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13:30	Barre Move / Maria Olofsson		Maten som stärker dina friskfaktorer / Caroline Wilbois		
15:00	Handstående Workshop / Anci Näslund	Curam Recovery / Marie Jansson		Utefys / Camilla Rahm	
16:00	MELLIS	MELLIS	MELLIS	MELLIS	MELLIS
17:00	Kallbad & bastu / Elin Ohm	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu
18:30	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
20:30	Good night sweethearts / Therese Furudal Hydén				

Lördag	ARENAN - Breathe & Move	YOGASALEN - Breathe & Move	SOLSKOG - Talks	UTOMHUS - Outdoor training	POOLOMRÅDE - SUP & Yoga
07:00				Inner strength SOUND - Maria Olofsson	Hot sweet morning / Elin Strannegård
08:00	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
09:30		Curam Recovery / Marie Jansson	700k Adventure/Pernilla Gravenfors, Miranda Ericsson		SUP Yoga
11:00	Freepower / Erika Mikaelsson			Intervallfys / Camilla Rahm	
12:00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13:30	Soma Move / Anci Näslund	Styrka och rörlighet för löpare / Elin Strannegård			
15:00	Dance Move / Maria Olofsson	Wabing / Anci Näslund			
16:00	MELLIS	MELLIS	MELLIS	MELLIS	MELLIS
17:00	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu	Kallbad & bastu
18:30	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG

Söndag	ARENAN - Breathe & Move	YOGASALEN - Breathe & Move	SOLSKOG - Talks	UTOMHUS - Outdoor training	POOLOMRÅDE - SUP & Yoga
07:00	Yinyoga / Anci Näslund				SUP Yoga
08:00	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
09:30			Oryoki - Lets talk about food baby! / Caroline Wilbois	Mountain Yoga / Maria Olofsson, Miranda Ericsson	SUP Yoga
12:00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
	Tid för bad och bastu	Tid för bad och bastu	Tid för bad och bastu	Tid för bad och bastu	Tid för bad och bastu

Solskog	Talk - föreläsningar
Arenan	Move - fysiska träningsklasser
Yogasalen	Breathe - lugna klasser med lägre tempo & intensitet
Utomhus	Outdoorträning
Poolområde	SUP Yoga och kallbad