

Program vecka 31 Sälen 2020

SÖNDAG

16.00 Digital Incheckning
19.00 Samling vid Majkens för kort information +
rundvandring

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min
+ rörlighet 15 min
07.30 Yoga i Majkens*
10.00–11.00 Cirkuspass Junior på Plankan
10.15 UTEHIT på Plankan/Backen *
10.15-12.15 Crosscountry cykel
11.30 Just Dance på Plankan
13.00-ca 15.00 **Vandring** Familjepass- ta med
matsäck. Samling vid Gustavbacken
15.00 Cirkelträning i Utegygmet*
16.00–17.00 Mountainbike Familjepass
16.30 Löpning
16.30 Yinyoga i Majken
18.30 Gemensam grillkväll vid Majken, med
dietisterna Föranmälan i servicekontoret

TISDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min
+rörlighet 15 min
07.30 Yoga i Majken *
10.00-11.00 Orientering Familjepass
10.15 Afro på Plankan
11.30 Core 30 min på Plankan
14:00- 15.30 Cirkuspass Jonglering Junior på
Plankan
14.15 Soma Move i Majkens
14.15 Fjällfys i Backen
16.30 Stavträning teknik
16.30 Yoga i Majken
19.00 GR1 Föreläsning: Familjevänlig
kostföreläsning med tilltugg - Dietisterna
19:45 GR2 Föreläsning: Familjevänlig
kostföreläsning med tilltugg - Dietisterna

ONSDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min
+ rörlighet 15 min
07.30 Yoga i Majken*
10.00–11.00 Cirkelträning Familjepass i Utegygmet
10.00–14.00 **Kanotäventyr**. Egen transport.
Föranmälan i servicekontoret. (avgift tillkommer)
10.15 Just Dance på Plankan
11.30 Core 30 min på Plankan
15.00 UTEHIT pass på Plankan/Backen
15.00 Mellanmålsmingel utanför Majkens –
Dietisterna
16.00 Mellanmålsmingel utanför Majkens –
Dietisterna
16.00 -17.00Hinderbana Familjepass
16.30 Stavträning backe
16.30 Löpning
16.30 YinYoga i Majken

TORSDAG

09.00 **Bergspasset** För alla! Gå eller spring
15.00 Cirkelträning i Utegygmet*
15.00 Soma Move på Plankan
15.00–17.00 Klättring. Fr 10 år i vuxens sällskap.
Föranmälan i servicekontoret. (avgift tillkommer)
16.15 Yoga Junior i Majken
16.30 Återhämningspass YinYoga på Plankan
19.30 Föreläsning: Livet som multiförälder

FREDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min+
rörlighet 15 min
07.30 Yoga i Majken *
10.00-12.30 Lagtävling **multisport** Familjepass, 2
klasser (åldersgräns 10 år) Föranmälan krävs
10.30 Core 30m in på Plankan
15.00 Afro på Plankan
15.00 Cirkelträning i Utegygmet*
16.15–17.45 Cirkuspass Junior på Plankan
16.30 Löpning
16.30 Yoga i Majken

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30 min
+rörlighet 15 min
07.30 Yoga i Majkens
10.15 -13.30 Vandring Familjepass, Trollskogen.
Egen transport till utgångspunkt. Ta med matsäck
11.00 Nordic extreme på Plankan
15.15-16.30 Mästarnas mästare Junior utanför
Majkens
15:00 Soma Move på Plankan
15.00 Yoga i Majkens
18.00 Avslutningsmingel med familjeaktivitet

SÖNDAG

Avresedag

*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 vid Majkens.**