

# Program Friskis&Svettis 30 okt- 6 nov 2021



## LÖRDAG 30/10

15.00 Välkomstmöte - konferensen  
16.00 Välkomstpass - stora terrassen

## SÖNDAG 31/10

07.30 Yoga soft – stora terrassen  
07.30 Morgonjogg/Stavgång 30 min + 15 min rörlighet  
10.30 Jympa soft – stora terrassen  
11.30 Skivstång soft – konferensen  
15.00 Workshop: löpteknik eller stavteknik 45 min - stranden  
16.00 Dans soft – stora terrassen  
20.30 Föreläsning: Andning konferensen

## MÅNDAG 1/11

07.30 CoreFlex soft – stora terrassen  
07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min + 15 min rörlighet  
10.30 Modus soft – stora terrassen  
11.30 Trappträning – trappan  
15.00 Workshop 45 min: Skivstångsteknik – konferensen  
16.00 Jympa station soft – stora terrassen  
20.30 Musikquiz i baren

## TISDAG 2/11

07.30 Yoga soft – stora terrassen  
07.30 Morgonjogg/Stavgång 30 min + 15min rörlighet  
10.30 Dans soft – stora terrassen  
11.30 Cirkelfys soft - stora terrassen  
15.00 Workshop: Lyfta säkert 30 min stora terrassen  
15.00 Vattenjympa 30 min – poolen  
16.00 Jympa soft - stora terrassen  
20.30 Föreläsning: Att skriva konferensen

## ONSDAG 3/11

07.30 CoreFlex soft – stora terrassen  
07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min + 15 min rörlighet  
10.00-ca 14.00 Valbara aktivitet: Citytur med tapas stopp i Palma (ingår ej i resans pris, 40Euro)  
10.30 Jympa station soft – stora terrassen  
11.30 Löpning- eller stavgång Intervall- stranden  
15.00 Workshop: Yoga Nidra 45 min stora terrassen  
16.00 Skivstång soft - konferensen  
20.30 Föreläsning: Fråga PT:n Rebecka - konferensen

## TORSDAG 4/11

09.00 Bergspasset vandring/jogg  
17.00 CoreFlex soft - stora terrassen  
20.30 Charader i baren

## FREDAG 5/11

07.30 Yoga soft – stora terrassen  
07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min  
10.30 Modus soft – stora terrassen  
11.30 Jympa soft - stora terrassen  
11.30 Vattenjympa 30 min – poolen  
14.15 Avgår bussen till Vingårdsbesök  
15.00 Vingårdsbesök (Ingår i resans pris)  
Kvällsträningen utgår pga. Vingårdsbesök  
19.30 Bildvisning och avslutningsmingel i baren alt. konferensen  
20.00 Frivillig gemensam middag. Bokas och betalas på plats.

## LÖRDAG 6/11

07.30 CoreFlex soft – stora terrassen  
07.30 Morgonjogg/Stavgång 30 min + 15min rörlighet  
10.30 Jympa- & Dans soft 75 min - stora terrassen  
11.30 Yoga soft – stora terrassen  
15.00 Finalpass – stora terrassen

Alla pass är 45 minuter om inget annat anges

Servicebussen är bemannad 08:30-09:00 (ej torsdag)

\*Med reservation för ändringar



I priset ingår frukost samt 5 middagar (ej Ti+ Fr) och två luncher (Ti+ Fr)  
Hotellets restaurang har öppet för Frukost: 08:00-10:30, Middag 18:30-21:00