

Program vecka 16 Familjevecka



LÖRDAG

11:00 Ca ankomst från Kastrup
15.00 Löpning/Stavgång
19.30 Ca ankomst från Arlanda & Landvetter

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
09.30 Rundvandring-samling vid hotellreceptionen
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.20–12.40 Juniorpass/Bollaktivitet "lära känna" på stranden
11.30 Afro på plankan
11.30 Nordic extreme på stranden
15.00 Familjepass/X-Fit på stranden
15.00 Soma Move på plankan
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
16.15–17.45 Juniorpass/Show kids i träningslokalen
16.30 Löpning/Löpteknik+ distans-kom-i-gång jogg
16.30 Stavträning/Teknik
16.30 Yin Yoga i träningslokalen
17.30 Utbildning/information Garmin i konferensen
20.30 Mingel med barnen i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Afrokids i träningsbaren
10.15 Familjepass/ Kampsportsfys i träningslokalen
10.15 Dance aerobic på plankan
11.30 Core 30 min på plankan
11.30 Familjepass/Handsående träning i träningsbaren
14.00-16.00 Familjepass/Padelturnering
15.00 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Sh`bam på plankan
16.00 Familjepass/Yoga på plankan
16.30 Löpning/ Garmin´s Fartlek i västra skogen
16.30 Stavträning/Backe + Fartlek
20.30 Föreläsning: Dans för psykisk hälsa - vad säger forskningen? med Anna Duberg

TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Friidrottsskola på stranden
10.15 Familjepass/Just Dance på plankan
10.15 Kampsportsfys i träningslokalen
11.30 Soma Move på plankan
14.00 Familjepass/X-Fit på stranden
14.00 Elementary Dance på plankan
15.00 Pricka Tiden Familj. 1 Euro Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan
16.30 ca After workout vid strandbaren
20.00 Quiz i baren

ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Mästarnas mästare på stranden
10.15 Skivstång i träningslokalen
10.15 Familjepass/Afro på plankan
11.30 Familjepass/Kampsportsfys i träningslokalen
11.30 Core 30 min på plankan
15.00 Familjepass/ Parträning på stranden
15.00 Kettlebells i träningslokalen
15.00 Dance aerobic på plankan
16.15–17.45 Juniorpass/Dans Showkids i träningslokalen
16.30 Löpning/ Musses Intervaller + Kom-i-gång jogg
16.30 Stavträning/Intervallträning
17.30 YinYoga i träningslokalen
20.30 Föreläsning: Mötet med det nya landet med Mustafa Mohamed

TORSDAG

09.00 Bergspasset
14.45-16.00 Juniorpass/Showkids i träningslokalen
15.00 Familjepass/Release på plankan
15.00 Kampsportsfys i träningslokalen
16.30 Elementary Dance på plankan
20.30 Föreläsning: Att bli sedd, behövd och tagen i anspråk med Pär Johansson

FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.00–11.30 Juniorpass/Plogga
10.15 Familjepass/ Handstående i träningsbaren
10.15 Soma Move på plankan
11.30 Sh`bam på plankan
11.30 Familjepass/Fotbollsmatch föräldrar mot barn på stranden
14.30–15.30 Juniorpass/Dans Showkids i träningslokalen
14.30 X-Fit Energy i buren
14.30 Familjepass/ Kampsportsfys i träningslokalen
14.30 Löpning/löpstyrka + korta intervaller
17.00 Prisutdelning/bildvisning + Dans Showkids uppvisning i konferensen,
18.00 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag.
20.00 ca Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min
07.30 Yoga i träningslokalen
10.15 Dansmix på plankan
10.15 Familjepass/Nordic extreme på stranden
12.00 Utcheckning
15.00 Ca avresa till Arlanda & Kastrup

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

*Juniorpass= för barn mellan 7-15år, vill yngre barn vara med går det bra i sällskap med vuxen
Familjepass = pass för både barn och vuxna*