

SÖNDAG 5/5

16:00 SHAKE OUT WALK - Promenera bort resan.

17:15 KVÄLLS YOGA

18:30 MIDDAG

MÅNDAG 6/5

07:00 STARTA DAGEN - funktionell rörlighet

08.00 FRUKOST

10:00-12:00 BERGSPASS (om vädret tillåter)

13:00 LUNCH

15:00 MELLIS

16:00 WORKSHOP/FÖRELÄSNING - FYSISK

AVSLAPPNING

18.30 MIDDAG

TISDAG 7/5

07.00 STARTA DAGEN - funktionell styrka

08.00 FRUKOST

10:00 UTE TRÄNING- styrka/kondition

12:00 LUNCH

14:00 FUNKTIONELL STYRKA - BALANS

15:00 MELLIS

17:00 ANDNING/MEDITATION

18.30 MIDDAG

ONSDAG 8/5

08:00 FRUKOST

10:00 FYSPASS

12:00 LUNCH

14:00 UTE TRÄNING

15:00 MELLIS

17.00 FUNKTIONELL STYRKA - MOBILITET

18.30 MIDDAG

TORSDAG 9/5

07:00 STARTA DAGEN - funktionell styrka -
ta med träningen hem

08:00 FRUKOST

10:00 TRÄNA FUNKTIONELLT

12:00 LUNCH//UTCHECKNING

13:00 AVSLUT

ALLTID PÅ CAMP JÄRVSÖ

- LÖPNING
- VANDRING
- OUTDOOR ARENA
- GYM
- MÄSTARBANA
- BOULEBANA
- 3D PILBÅGSBANA
- AKTIVITETSRUM
- KANOT, KAJAK & SUP

Allt detta och mer därtill, bara
fantasin sätter gränser!



CAMP JÄRVSÖ