

Söndag

Tid och Aktivitet	Plats och Instruktör
08.00-08.30 Promenad/jogg	Receptionen Annelie och Qina  
08.00-08.40 Morgonyoga	Stora området Annelie H 
09.30-10.15 Cirkelträning <i>Frukt efter passet</i>	Stora området Mikaela 
09.30-10.15 HIIT <i>Frukt efter passet</i>	Lilla området Annelie H 
10.45-11.30 Vattenträning	Poolen Linda 
15.00-15.45 Strandhäng	Stranden Sara och Catharina 
16.00-16.45 Gympa utan hopp <i>Energipåfyllning serveras</i>	Stora området Annelie D 
16.00- 16.45 Jogga/intervaller	Receptionen Catharina och Mikaela  
16.00-16.45 Soma Move	Lilla området Qina 
17.00-17.45 Yoga	Stora området Linda 
18.00 Mingel <i>Smått och gott serveras</i>	Seaside terassen

Måndag

Tid och Aktivitet	Plats och Instruktör
08.00-08.30 Promenad/jogg	Receptionen Sara och Catharina  
08.00-08.40 Morgonyoga	Stora området Linda 
09.30-10.15 Stark och smidig <i>Frukt efter passet</i>	Stora området Linda 
09.30-10.15 Tabata <i>Frukt efter passet</i>	Lilla området Mikaela 
10.45-11.30 Vattenträning- Tabata	Poolen Annelie D 
15.45-16.30 Dans <i>Energipåfyllning serveras</i>	Stora området Qina 
16.00-16.45 Gummiband	Lilla området Sara 
17.40-18.20 Yoga	Stora området Annelie H 
18.15 Mingel <i>Smått och gott serveras</i>	Seaside terrassen

Tisdag

Tid och Aktivitet	Plats och Instruktör
08.00-08.30 Promenad/jogg	Receptionen Linda och Catharina  
08.00-08.40 Medicinsk yoga	Stora området Annelie H 
09.30-10.15 Parträning	Stranden Qina 
09.30-10.15 Pilates <i>Frukt efter passet</i>	Lilla området Catharina 
10.45-11.30 Vattenträning	Poolen Annelie D 
14.45-15.30 Strandhäng	Stranden Sara och Catharina 
15.45-16.30 Cirkelträning	Lilla området Mikaela 
16.00- 16.45 Dans <i>Energipåfyllning serveras</i>	Stora området Qina 
16.40-17.25 Yoga	Stora området Linda 
17.30 Mingel <i>Smått och gott serveras</i>	Seaside terassen

Onsdag

Tid och Aktivitet	Plats och Instruktör
08.00-08.30 Promenad/jogg	Receptionen Sara och Mikaela  
08.00-08.40 Yinyoga	Stora området Linda 
09.30-10.15 Pilates <i>Frukt efter passet</i>	Lilla området Catharina 
09.30-10.15 HIIT <i>Frukt efter passet</i>	Stora området Mikaela 
10.45-11.30 Vattenträning	Poolen Annelie H 
16.00-16.45 Power Walk med styrka	Receptionen Annelie D 
16.00- 16.45 Soma Move <i>Energipåfyllning serveras</i>	Stora området Qina 
17.00-17.30 Stretch på matta	Stora området Qina 
17.50 Mingel <i>Smått och gott serveras</i>	Seaside terrassen

Fredag

Tid och Aktivitet	Plats och Instruktör
08.00-08.30 Jogga/intervaller	Receptionen Qina och Sara  
08.00-08.40 Morgonyoga	Stora området Linda 
09.30-10.15 HIIT <i>Frukt efter passet</i>	Lilla området Catharina 
10.45-11.30 Vattenträning	Poolen Annelie H 
15.00-15.45 Gympa utan hopp	Stora området Annelie D 
15.00-15.45 Mobility på matta	Lilla området Mikaela 
16.00- 16.30 Partydansen <i>Energipåfyllning serveras</i>	Stora området Alla instruktörer på plats 
18.30 Mingel <i>Smått och gott serveras</i>	Konferensen Alla instruktörer på plats
19.00- 21.30 Middag	Italienska restaurangen

Lördag

Tid och Aktivitet	Plats och Instruktör
08.00-08.30 Promenad/jogg	Receptionen Sara och Mikaela  
08.00-08.40 Yinyoga	Stora området Annelie H 
09.30-10.15 Gympa utan hopp <i>Frukt efter passet</i>	Lilla området Sara 
09.30-10.15 Tabata <i>Frukt efter passet</i>	Stora området Qina 
10.45-11.30 Vattenträning- Tabata	Poolen Annelie D 
<i>Ledig eftermiddag. Middag ingår sen avfärd till flygplatsen ca 19.30</i>	

*Med reservation att schemat kan ändras under veckan
Se tavlan vid receptionen för aktuell information eller
fråga oss instruktörer om träningsschemat*