



Club Salima 14/15/16 September

Lördag:

10.00 – 10.45 Stavgång - Karin

11.00 - 11.30 Aqua- Karin

15.30- 16.15 Tabata - Karin

16.15 - 16.45 Rörlighet - Karin

18.00 Välkomstmöte och rundvisning – Sthlm och Luleå

Söndag:

07.15 – 08.05 Stavgång - Karin

08.15 - 08.45 Core – Karin

10.00 – 10.45 Maq - Karin

11.00 - 11.30 Aqua Tabata- Karin

15.30- 16.15 Funktionell cirkel - Karin

16.15 - 16.45 Rörlighet - Karin

18.00 Välkomstmöte och rundvisning - Kph

19.00 Middag

Måndag:

07.15 – 08.05 Yoga - Jessica

07.15 – 08.00 Löpskolning - Karin

08.15 - 08.45 MRL - Jessica

10.00 - 11.15 TT Mix - En mix av veckans pass – Karin och Jessica

11.30 - 12.15 Yoga workshop - Jessica

15.30 - 16.15 Styrke workshop – Karin

15.30 – 16.15 Les Mills Sh´bam - Jessica

16.30 – 17.30 Les Mills Body Balance – Jessica

16.30 – 17.30 WOD + stretch - Karin

18.30 - 19.00 Träff i baren

19.00 Middag

20.15 Överraskning

Tisdag:

07.15 – 08.05 Yoga - Jessica

07.15 – 08.00 Stavgång - Karin

08.15 - 08.45 BMR -Karin

10.00 – 10.45 Step – Jessica

10.00 – 10.45 Löpning, intervaller - Karin

11.00 – 11.45 Les Mills Body Pump - Jessica

11.00 - 11.30 Aqua - Karin

15.15 - 16.15 Tabata + stretch - Karin

15.15 – 16.15 Yin Yoga - Jessica

17.00 – 17.45 Massage workshop - Karin

18.30 - 19.00 Träff i baren

19.00 Middag

Onsdag:

07.15 – 08.05 Yoga - Jessica

07.15 - 08.00 Löpskolning - Karin

08.15 - 08.45 Core - Karin

10.00 – 10.45 Funktionell Cirkel – Karin

11.00 - 11.30 Aqua Tabata - Jessica

14.00 Vandring och Canyoning

18.30 Middag

20.00 – 20.45 Pardans

Torsdag:

07.15 – 08.05 Yoga - Jessica
07.15 - 08.00 Stavgång - Karin
08.15 - 08.45 MRL - Jessica
10.00 – 10.45 Maq - Karin
10.00 – 10.45 Les Mills Body Balance - Jessica
11.00 -11.30 Aqua - Jessica
11.00 – 11.30 WOD- Karin
15.30 – 16.15 Zumba – Jessica
16.30 – 17.15 TT Mix – Karin och Jessica
18.30- 19.15 Föreläsning med Karin
19.15 Middag

Fredag:

07.15 – 08.05 Yoga - Jessica
07.30 – 08.00 Morgonjogg - Karin
08.15 - 08.45 BMR - Karin
10.00 – 10.45 Les Mills Sh´bam - Jessica
11.00 – 12.30 Yinyoga och Mindfulness - Jessica
Ledig eftermiddag, kanske besöka Kemer för den som vill
18.30 Avslutning
19.00 Middag

Lördag:

07.15 – 08.05 – Yoga - Jessica
08.15 -08.45 Core - Jessica
10.00 – 10.45 Step - Jessica
11.00 - 11.30 Aqua - Jessica
15.00 – 15.45 Les Mills Body Pump - Jessica
16.00 – 16.30 Rörlighet - Jessica
18.30 Träff i baren

19.00 Middag