

Program Riviera 6-9 augusti

Torsdag 6/8

9.15 Välkomstfika

9.45 Välkomstmöte

10.30 – 11.15 Freepower med Marlene

Freepower® med Marlene - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjustningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

10.30 – 11.15 Sandball med Sandra

Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!

11.30 – 12.15 Löpskola med Marlene

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi.

11.30- 12.15 Forza med Sandra

Roligt, ovanligt och utmanande pass i japansk svärdkonst. Med hjälp av ett träsvärd fokuserar vi på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Härligt och beroendeframkallande. Släpp loss samurajen inom dig!

12.15 Lunchbuffé på Riviera

16.00 – 16.45 Pilates med Sandra

Pilates hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen! Passet avslutas med avslappning.

16.00 – 16.45 Endurance med Marlene

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

17.00 – 18.00 Yin Yoga med Marlene

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

19.30 Middag

20.45 Kvällsaktivitet

Fredag 7/8

07.15 – 08.05 Yoga med Marlene

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Rörlighet, styrka och balans – Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro där vi flödar igenom rörelserna.

07.15 – 08.00 PowerTraining med Sandra

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

08.15 – 08.45 Core med Sandra

Övningar där vi stärker upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

08.45 – 10.15 Frukost

10.15 Cykla till Norrvikens trädgårdar

Vi får cyklar levererade till hotellet och tar oss därefter iväg för att utforska Båstad. Vi cyklar längs med kusten bort till fina Norrvikens trädgårdar, en 14 hektar fantastisk trädgårdsanläggning där vi strosar omkring, njuter av lugnet och kanske en liten fika på det. Cyklingen går i ett behagligt tempo så alla kan hänga med.

15.45 – 16.15 Aqua med Sandra

Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar i poolen till glad musik. Perfekt att variera landträningen med skonsam men ändå intensiv träning i vattnet.

16.00 – 16.30 Les Mills GRIT™ Cardio med Marlene

Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

16.30 – 17.15 Mobility med Marlene

En klass fylld av effektiva dynamiska övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi tar även hjälp från en triggerboll för att mjuka upp våra triggerpunkter. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

18.30 – 19.30 Workshop – Samtal med dig själv

Efter all fysisk träning tar vi en stund då vi jobbar vidare med oss själva, men denna gång mentalt. Under vägledning kommer du få utföra ett samtal med dig själv där du tar reda på vad du vill, ser så du lägger din tid och energi på rätt saker och om du lever dina värderingar? Passet inleds med en genomgång och därefter får du material och egen tid till att samtal med dig själv på en utvald plats eller genom en promenad.

19.30 Middag på Riviera

Lördag 8/8

07.15 – 08.05 Yin Yoga med Marlene

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

07.15 Powerwalk med Marlen R

En skön start på dagen med en promenad i de fina omgivningarna med skog och hav.

08.15 – 08.45 BMR med Marlen R

Styrkeklass med bröst, mage och rygg. Vi använder ett gummiband till hjälp och vi låter våra ben vila denna morgon.

08.45 – 10.15 Frukost

10.15 – 11.00 Box med Adam

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv på passet.

10.15 – 11.00 Funktionell styrka med Marlene

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband, miniband och en enkel pinne.

11.30 – 12.00 Aqua Tabata med Marlene

Effektiv vattenträning där vi arbetar i olika intervaller med både styrka och kondition.

11.15 – 11.45 Cirkelträning med Adam

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar på det närbelägna utegymmet. Vi använder våra egna kropp samt redskap som repstege och penalty boxes.

12.15 Lunchbuffé på Riviera

16.00 – 16.45 Strong by zumba med Marlene

Ett kampsportsinspirerat HIIT pass med funktionella övningar. Pulsen är hög och en stor coolhetsfaktor i passet. Rörelserna är synkade till musik som ger det hela lite av en euforisk känsla. Övningarna visas i olika nivåer, så alla kan vara med! Obs, det är inte dans.

16.15 – 16.45 Les Mills CX med Marlen R

Förkoreograferat pass från Les Mills med Core i fokus, men även axlar och ben. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt.

17.00 – 17.30 Stretch med Marlene

Skön avslutning på dagen genom att sträcka ut i hela kroppen.

18.30 Överraskning

19.30 Middag på restaurang Sand på hotell Skansen.

Söndag 9/8

07.15 Yoga med Marlene

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Rörlighet, styrka och balans – Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro där vi flödar igenom rörelserna.

07.15 PowerTraining med Marlen R

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

08.15 – 08.45 Bootywork med Marlene

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

10.15 – 11.00 Zumba med Ulrika

Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med.

10.15 – 11.00 Fotstyrka och skadeförebyggande träning med Marlene

Vi fokuserar under denna klass/ workshop på de mindre musklerna i kroppen och områden som kan vara lite mer utsatta. Även våra fötter får mycket fokus med rörlighetsträning och styrka för att skapa en bra grund.

11.15 – 12.00 Les Mills Body Combat med Marlen R

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

11.15 – 12.00 Organic Body work med Ulrika

Fundamentala rörelser i en flödade upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög. Avslutas med avslappning.

12.10 – 12.30 Stretch med Marlen R

Skön avslutning på helgen med att varva ner och sträcka ut.

12.30 – 12.45 Avslutning**12.45 Lunch**