

## Program Familjehelg

*Observera att programmet är preliminärt och att justeringar kan ske!*

### LÖRDAG

#### 9.30 Välkomstmöte med fika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i loungen och mellanmål samt kaffe/te/juice finns uppdukad. Medan nu fikar får ni information om helgen och de olika aktivitetspassen.

#### 10.15 - 11.00 **FAMILJEPASS: Cirkelträning**

Vi startar helgen med ett gemensamt träningspass med fokus på rörelseglädje! Här tränar vi vuxna och barn tillsammans och utmanar på ett lekfullt sätt både styrka, kondition och varandra. Helgens första träningspass blir en blandning av svett- och skrattfaktor och går att anpassa för alla-oberoende av ålder och träningsvana. Ett härligt sätt att kicka igång vår helg tillsammans!

#### 11.20 - 12.00

##### 1) **VUXEN : HIIT**

Medan barnen rockar loss på sitt håll får alla vuxna chansen att riva av ett riktigt svettigt träningspass. Den här klassen innebär högintensiv träning och utmaning för både styrka och flås. HIIT-träning bygger på intervallträning med högt tempo och är ett grymt sätt att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

##### 2) **BARN 6-12 år Athletic Move #1**

Kroppen är cool! Under det här passet gör vi det mesta- vi hoppar högt, springer fort och blir både starkare och snabbare. Passet är lekfullt och utmanande på samma gång.

#### 12.00 - 13.15 **Hotelllets goda lunch**

#### 13.15 - 14.00 **FAMILJEPASS: FamiljeBox**

Ett lekfullt och boxningsinspirerat träningspass där barn och vuxna jobbar tillsammans. Vi utför slag och sparkar i olika kombinationer och blir riktigt svettiga tillsammans!

#### 14.20 - 15.00 **FAMILJEPASS: Familjeyoga**

Med fantasifulla övningar och yogasagor upptäcker vi yoga tillsammans. Det här passet är ett skön sätt av landa på efter en dag av fartfyllda aktiviteter. Att sakta ned tempot i kroppen är bra för både vuxna och barn. På Familjeyogan ligger fokus på att ta hand om kroppen och att lära känna den utan några krav på prestation. Vi tränar balans, styrka, rörlighet, kroppsmedvetenhet och koncentrationsförmåga i former som växlar mellan lugn och lekfullhet. Ett spännande pass med fin tillsammanskänsla!

### **15.00 Fika, tid för incheckning och en ledig eftermiddag tillsammans!**

Eftermiddagsfika finns uppdukat i hotelllobbyn. Fyll på energidepåerna och använd eftermiddagen till att umgås och ha kul tillsammans! Är ni sugna på att upptäcka badlandet? Spendera eftermiddagen tillsammans i vattenruttkanorna, bassängerna, leklandet, på Game Center eller kanske ute i den fina Brunnsparken.

### **18.00 Middag**

## **SÖNDAG**

### **07.15 - 07.45 VUXEN: Core Connect**

Vill du som vuxen väcka kroppen innan frukost? Starta i så fall dagen tillsammans med Karin och en halvtimme med fokus på din core- kroppens kärna. Vi utmanar vår balans, rörlighet och styrka med en strävan om att hitta kontakt med din inre bålmuskulatur. Musiken är lugn och närvaron hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

### **08.00 Frukostbuffé**

### **09.15 - 10.00 FAMILJEPASS: PowerTraining**

Efter frukost beger vi oss iväg på en powerwalk med Brunnsparken som utgångspunkt. Med jämna mellanrum stannar vi till för att svettas lite extra samt träna styrka, rörlighet och samarbetsförmåga...

### **10.00 -10.30 Mellanmål**

Vi bjuder på snabb energipåfyllning i form av frukt så att vi är redo för sista träningspasset och helgens final!

### **10.30 - 11.00**

#### **1) VUXEN: Tabata**

För vuxna ges möjlighet till ett grymt träningspass i Tabataform. Detta innebär intervallbaserad träning; 20 sekunder arbete och 10 sekunder vila växelvis. Här utmanas hela kroppen med vår egen kroppsvikt samt ytterligare några redskap till hjälp; exempelvis miniband och Penaltyboxar. Medan svetten rinner i vuxengruppen får barnen, uppdelade utifrån ålder, röra på sig på eget håll.

#### **2) BARN 6-12 år: Athletic Move #2**

Idag är vi lite modigare och lite starkare än igår! Vi varvar lek med lite mera träningsinslag och använder roliga redskap för att orka, våga, vilja köra järnet tillsammans!

### **11.15 - 12.15 FAMILJEPASS: Det stora äventyret- Avslutning & Skattjakt**

Det har blivit dags att avsluta vår Familjehelg. Vi låter rörelseglädjen som präglat helgen vara ledord för den sista aktiviteten och skickar iväg er på en skattjakt med möjlighet att träna både kropp och knopp! Samla familjen och gör er redo för ett äventyr där ni måste jobba tillsammans för att klara utmaningarna som väntar. Vi tränar utomhus och tar oss an utmaningarna som familj/team. Knäcker ni lösenordet som tar er till skatten som finns gömd i Brunnsparken?

### **12.15 Hotelllets goda lunch**