



Träningschema 30 maj – 6 juni

Söndag:

16.30 – 17.30 Hatha Yoga

18.30 Välkomstmöte

19.00 Middag

Måndag:

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 11.00 Powerwalk i omgivningarna och in till byn

11.15 – 12.30 Workshop – Solhälsning och The big 3

15.45 -16.15 Core

16.30 – 17.30 Freepower och avslappning

19.00 Middag

20.30 Kvällsoverraskning

Tisdag:

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga

11.15 – 12.00 Aqua Yoga

15.00 Olivöljeprovnig

19.00 Middag

Onsdag:

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 Funktionell styrka

11.00 – 12.00 Silent walk

15.45 – 16.15 Les Mills Body Balance

16.30 – 17.30 Yin Yoga

19.00 Middag

Torsdag:

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 11.00 Poweryoga

11.15 – 11.45 Les Mills Barre

15.00 Vinprovning

19.00 Middag

20.30 Måhålsningar

Fredag:

07.30 – 08.30 Yin Yang yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 PowerTraining

11.00 – 12.00 Workshop – "Pranayama"

15.45 – 16.15 BMR

16.30 – 17.30 Freepower och avslappning

19.00 Middag

Lördag:

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 Skadeförebyggande träning

11.00 – 11.45 Kontorsyoga

15.00 – 17.00 Hiking

18.00 Avslutning

19.00 Middag

Söndag:

07.30 – 08.30 Yin Yng Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 11.00 Yin Yoga

Mindre ändringar i programmet kan ske