

Program Familjehelg

11-12 september 2021

LÖRDAG

9.30 Välkomstmöte med fika

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

10.15 - 11.00 **FAMILJEPASS: Cirkelträning med Louise & Sabina**

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 **FAMILJEPASS: FamilieBox med Louise**

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

12.00 - 13.15 **Hotelllets goda lunch**

13.15 - 14.50

Gemensam uppvärmning innan barn- respektive vuxenklass!

1) **VUXEN** : Tabata med Louise

En intervallbaserad och högintensiv klass med funktionell träning och konditionsutmaningar. Under 30 minuter lyfter vi både kondition och styrka med kroppsvikt samt enklare redskap till hjälp. Vi arbetar i intervaller på 20 sekunder med efterföljande 10 sekunders vila.

2) **BARN 6-12 år** Zumba Kids med Sabina

Att släppa loss till musik är härligt- dansa järnet en stund med Sabina!

14.00 - 14.45 **FAMILJEPASS: Familjeyoga med Sabina**

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 uppdukad. Fyll på energidepåerna och använd eftermiddagen till att umgås och ha kul tillsammans! Kanske är ni sugna på att upptäcka poolhuset?

18.30 Middag

SÖNDAG

07.15 - 07.45 FAMILJEPASS: Morgongympa med Louise

Kicka igång dagen med att röra på kroppen. Det här är ett glatt, fartfyllt och roligt pass som funkar för både stor och liten. En härlig start på dagen!

08.00 Frukostbuffé

09.15 - 10.00 FAMILJEPASS: PowerTraining med Louise & Sabina

Efter frukost beger vi oss iväg på en promenad i skog och på strand. 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 - 11.10

Gemensam uppvärmning innan barn- respektive vuxenklass!

1) VUXEN: Freepower med Sabina

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustringen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

2) BARN 6-12 år: Athletic Move med Louise

Kroppen är cool! Under det här passet använder vi den för att mixa lekfullhet och roliga utmaningar.

11.30 - 12.30 FAMILJEPASS: Det stora äventyret- Avslutning & Skattjakt med Louise & Sabina

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?

12.30 Hotellets goda lunch