

Program Familjehelg

11-12 september 2021

LÖRDAG

9.30 Välkomstmöte med fika - *NELLY/NORE*

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 aktivitetsspassen.

10.15 - 11.00 **FAMILJEPASS: Cirkelträning med Louise, Sabina & Rebecka - *UTOMHUS***

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 - GRUPP A - *NELLY/NORE ALT. UTOMHUS***

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

11.20 - 12.00 **FAMILJEPASS: FamilieZumba med Sabina - GRUPP B - *SIRI ALT. UTOMHUS***

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

12.00 - 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.15 - 14.50

1) **VUXEN** : Tabata med Louise - *UTOMHUS ALT. NELLY/NORE*

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**: Dans med Rebecka - *UTOMHUS ALT. SIRI*

Fullt ös till poppig musik- det blir inte så mycket härligare än så!

14.15 - 14.45 **FAMILJEPASS: Aquakul med Louise - GRUPP B - *POOLHUSET***

Att träna i vatten är lite grann som att bada och busa- ett superroligt sätt att röra på sig! Till medryckande musik höjer vi pulsen och blir starka. Vi tränar tillsammans men kan lägga ribban utifrån oss själva under alla moment!

14.00 - 14.45 **FAMILJEPASS: Familjeyoga med Sabina - GRUPP A - *NELLY/NORE ALT. UTOMHUS***

Med fantasifulla övningar och yogasagor upptäcker vi yoga tillsammans. Det här passet är ett skönt sätt av landa på efter en dag av fartfyllda aktiviteter. 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****07.30-08.00 FAMILJEPASS: Aquakul med Louise - GRUPP A - POOLHUSET**

Att träna i vatten är lite grann som att bada och busa- ett superroligt sätt att röra på sig! Till medryckande musik höjer vi pulsen och blir starka. Vi tränar tillsammans men kan lägga ribban utifrån oss själva under alla moment!

07.30-08.15 FAMILJEPASS: Familjeyoga med Sabina - GRUPP B - NELLY/NORE ALT. UTOMHUS

Med fantasifulla övningar och yogasagor upptäcker vi yoga tillsammans. Det här passet är ett skönt sätt av starta dagen på. 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!

08.00 Frukostbuffé**09.15-10.00 FAMILJEPASS: FamilieBox med Louise - GRUPP B - NELLY/NORE ALT. UTOMHUS**

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

09.15-10.00 FAMILJEPASS: FamilieZumba med Sabina - GRUPP A - SIRI ALT. UTOMHUS

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

10.00 -10.15 Mellanmål

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

10.15 - 10.45**1) VUXEN: Freepower med Sabina - NELLY/NORE ALT. UTOMHUS**

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

2) BARN: Athletic Move med Louise - SIRI ALT. UTOMHUS

Kroppen är cool! Under det här passet använder vi den för att mixa roliga utmaningar med teamwork!

11.00 UTCHECKNING**11.15 - 12.15 FAMILJEPASS: Det stora äventyret- Avslutning & Skattjakt med Louise & Sabina - UTOMHUS**

(START UTANFÖR ENTRÉN)

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?

12.20 - 12.30 Avslutning - NELLY/NORE

Dags att säga tack och hejdå!

12.30 Hotelllets goda lunch