

Skepparholmen - 28-29 augusti 2021

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Piloxing® med Katja - **SJÖSALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Mathilda - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt enklare redskap. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Les Mills Core med Katja - **SJÖSALEN**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålstrukturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

11.30 – 12.15 Cardio Attack med Mathilda - **UTOMHUS**

"Ett coolare gympapass" Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen.

12.15 – 13.15 Lunch

13.15 - 14.00 Workshop med Katja - **Ansiktsyoga - SJÖSALEN**

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Mathilda - **SJÖSALEN**

En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

14.15 – 14.45 HIIT med Katja - **UTOMHUS**

Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

15.00 - 15.45 Yoga för Energi med Mathilda – **SJÖSALEN**

Det lugna och mjuka spåret för att avrunda din träningsdag. Vi startar klassen i rörelse för att sedan avsluta i stillhet. Stimulera styrka, rörlighet och balans med fokus och utrymme för närvaro och medvetenhet.

15.00 - 15.45 Endurance med Katja - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig!

15.45 Eftermiddagsfika

16.15 - 16.45 Yoga Nidra med Mathilda - **SJÖSALEN**

Vill du landa efter träningsdagen? Välj mellan en längre ledig stund innan middagen eller ta del av en halvtimme Yoga Nidra- en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

18.00 Tvårätters middag inklusive kaffe

20.00-22.00 Tillgång till SPA

Söndag:

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Mathilda – SJÖSALEN

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

07.30 – 08.15 Powertraining med Annelie - UTOMHUS

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

07.30 – 09.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop med Mathilda – Vässa tekniken i dina basövningar - SJÖSALEN

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nycklarna till effektivare träning och korrekt teknik i några klassiska gymövningar. Vi slipar också på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass och tar pauser där du ges möjlighet att stanna upp, känna in och få feedback.

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Mathilda- SJÖSALEN

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

10.30– 11.15 Löpskolning med Annelie - UTOMHUS

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

11.30 - 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - SJÖSALEN

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.30 – 12.30 Challenge + Stretch med Annelie - UTOMHUS

Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Men det kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några ”surprisemoment” under passet dels för att jag vill ge dig som deltagare en chans att utmana dig själv, challenge yourself, det där lilla extra. *Passet och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

12.45 – 13.00 Avslutning – SJÖSALEN

13.00-14.00 Lunch

Mindre justeringar kan ske.