

## Program Familjehelg

12-13 november 2022

### LÖRDAG

#### 9.30 Välkomstmöte med fika - *NELLY/NORE*

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

#### 10.15 - 11.00 **FAMILJEPASS: Cirkelträning med Natalie & 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!

#### 11.30 - 12.00 **FAMILJEPASS: Aquakul med Natalie - *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!

#### 12.15 - 13.15 **Hotelllets goda lunch**

#### 13.15 - 13.50

##### 1) **VUXEN** : Tabata med Natalie - *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**: Playtime med Rebecka - *SIRI*

Träning + Lek = Sant! Det här ett busigt pass byggt på lekfull rörelse.

#### 14.00 - 14.45 **FAMILJEPASS: Familjeyoga med Natalie - *NELLY/NORE***

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

#### 17.30 Middag

## SÖNDAG

### 07.30-08.00 **FAMILJEPASS: Familjedans med Rebecka - NELLY/NORE**

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

### 08.00 Frukostbuffé

### 09.15-10.00 **FAMILJEPASS: FamilieBox med Natalie & Rebecka - NELLY/NORE**

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

### 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: Bootymove med Rebecka**

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du med hjälp av miniband en grym och tidseffektiv träning.

#### 2) **BARN: Athletic Move med Natalie - 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 Natalie & Rebecka - 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 Hotellets goda lunch