

Summerboost

Skepparholmen 19 juni

09.30 Välkomstfika

Välkommen till din träningsdag och inled med en enklare fika för att fylla på energi inför din träning.

10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer för dagen och få information om vad som väntar dig.

10.30 – 11.15 Soma Move med Karolina

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Sofie

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband och miniband.

12.15 – 13.30 Brunch

Njut av hotellets uppskattade brunchbuffé med ett stor urval av både sallader, varm mat och något sött efter maten.

13.30 – 14.30 Skogsbad med Karolina

Precis bakom hotellet ligger en mysig liten skog mellan hav och sjö som vi gör ett besök till för ett härligt skogsbad. Skogsbad handlar om att vara i naturen med öppna sinnen. Under guidning uppmanas vi att genom syn, hörsel, lukt och känsel vara mer i nuet. En fantastisk möjlighet till djup återhämtning och ett uppfriskande inslag under träningshelgen. Obs, vi badar inte – utan vi är i skogen i närvaro.

14.45 – 15.15 Core med Karolina

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.

14.45 – 15.15 Aerobic Dance med Sofie

Minns Du 90-talet? Eller är Du nyfiken på hur 90-talet var i träningssalarna? Step touch, grape wine. Oavsett om det klingar som kända namn på steg för Dig - eller mest som rappakalja - kommer Du att må riktigt gott av en stund ren och skär rörelseglädje med medryckande musik. Stegen sätts i slutet av passet ihop till en längre serie där du får känna dig som en stjärna!

15.30 – 16.30 Yin Yoga med Karolina

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

15.30 – 16.30 Tabata och stretch med Sofie

Intervallbaserat pass där vi utmanar våra stora muskelgrupper och huvudsakligen vår puls. 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila. Perfekt avslutningen på dagen för dig som vill ha en sista utmaning att plocka fram dina sista krafter för dagen. Passet avslutas med att sträcka ut kroppens alla stora muskler.

16.30 – 17.00 Fika och avslutning

Fyll på energidepåerna och avrunda dagen tillsammans.