



Långweekend Fyri Resort Hemsedal

18-21 maj

Torsdag

12.30 Lunch

13.30 – 14.00 Välkomstmöte

14.30 – 15.15 Freepower

15.15 – 16.00 Funktionell styrka

16.05 – 16.30 Yoga Nidra

16.30 Eftermiddagsfika

17.00 - 19.00 SPA

20.00 Välkomstdrink

20.30 2 rätters middag i Restaurang Liv

Fredag

07.30 – 08.30 Yoga

07.30 – 08.30 PowerTraining

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 Vandring Steget, ca 10 km

13.00 Lunch

14.15 – 15.00 Workshop

15.15 – 16.00 Boxning

16.00 – 17.00 Yin Yoga

17.00 Eftermiddagsfika och egen tid

19.00 2 rätters middag i egen lokal

20.30 Kvällsaktivitet

Lördag

07.30 – 08.30 Yoga

07.30 – 08.15 Tabata

08.45 – 09.15 Core

09.15 – 10.15 Frukost

10.30 Avresa busstur inkl vandring. Lunchpaket skickas med via hotellet.

16.30 Eftermiddagsfika

17.00 – 19.00 SPA

20.00 Avslutningsmingel

20.30 3 rätters middag i Restaurang Liv

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga

07.30 – 08.30 Promenad

08.30 – 09.45 Frukost

09.45 – 10.30 Workshop och utcheckning

10.45 – 11.30 Endurance

10.45 – 11.30 Afro

11.35 – 12.00 Stretch

12.05 – 12.25 Avslutning

12.30 Lunch