

## Träningsweekend Selma SPA

24-26 mars 2023

### Fredag 24 mars:

15.30-15.15 **Träningspass med instruktör från Selma Spa**

16.30 **Eftermiddagsfika**

17.30 -19.15 **Tillgång till Spa**

*Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

19.30 **Välkomstmöte och Tvårätters middag**

*Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Selma Spa och helgens aktiviteter. Vi avnjuter även en middag med förrätt och varmrätt.*

### Lördag 25 mars:

07.30 – 08.30 **Yoga med Jeanette**

*Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!*

08.00 – 08.30 **Bootymoove med Evelina**

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

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo** för de som anländer under lördagen

10.30- 11.15 **Dansaerobic med Jeanette**

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.30 – 11.15 **Funktionell styrka med Evelina**

*Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Övningarna utförs med enkla redskap.*

11.30 – 12.00 **Aqua med Evelina**

*Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition inne i SPA poolen.*

11.30 – 12.15 **Piloxing med Jeanette**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

12.15 – 13.15 **Selmas goda lunch**

13.30 – 14.15 **Workshop med Evelina – "CORE – den viktiga bålstabiliteten!"**

14.30 – 15.00 **Core med Evelina**

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

14.30 – 15.00 **HIIT Cardio med Jeanette - *UTOMHUS***

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

15.15 – 16.00 **Endurance med Jeanette - *UTOMHUS***

*Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i den vackra naturen. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Allt kan hända ute i naturen. Löpningen är ca 3 km.*

15.15 – 16.15 **Mobility med Evelina**

*En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.*

16.00 – 16.20 **Stretch med Jeanette (För Endurance gänget)**

*Skön avslutning på dagen med att sträcka ut i hela kroppen.*

16.15 – **Eftermiddagsfika**

17.30 - 19.00 - **SPA**

19.30 - **Trerätters middag**

**Söndag 26 mars:**

*\* Önskar du besöka SPA även under söndagen? I så fall meddelar du receptionen vid ankomst. Tillgänglig tid är 07.00-08.30.*

**07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Evelina - *UTOMHUS***

*"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.*

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Workshop med Jeanette - "Rörelse i vardagen"****10.30 – 11.15 Dance Fusion med Jeanette**

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

**10.30 – 11.15 Les Mills Body Pump med Evelina**

*Styrkepass med hjälp av skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.*

**11.30 – 12.15 Les Mills BodyBalance med Jeanette**

*En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.*

**11.30 – 12.15 Les Mills BodyCombat med Evelina**

Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

**12.20– 12.45 Stretch med Evelina**

*Avsluta din träningshelg med en skön stund där du får sträcka ut i kroppen och komma ner i varv.*

**12.45 – 13.00 Avslutning****13.00 Selmas goda lunch**