

## Familjehelg TanumStrand

2-3 november 2024

### LÖRDAG

#### 9.30 Välkomstmöte med fika

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

#### 10.15 - 11.00 **FAMILJEPASS: Cirkelträning**

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!

#### 11.20 - 12.00 **FAMILJEPASS: FamilieBox**

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

#### 12.00 - 13.00 **Hotelllets goda lunchbuffé**

**13.15 - 14.00** *Vi startar med gemensam uppvärmning innan de uppdelade träningspassen!*

#### 1) **VUXEN** : HIIT

Medan barnen rockar loss på sitt håll får alla vuxna chansen att riva av ett riktigt svettigt träningspass. Den här klassen bjuder på intervallbaserad träning och utmaning för både styrka och flås- svettgaranti!

#### 2) **BARN** : Athletic Move

Kroppen är cool! Under det här passet använder vi den för att mixa lekfullhet och roliga utmaningar.

#### 14.00 - 14.45 **FAMILJEPASS: Familjeyoga**

Avsluta träningsdagen med att sänka tempot och upptäcka yoga tillsammans! Det här passet är ett skön sätt av landa på efter en dag av fartfyllda aktiviteter. Att sakta ned tempot i kroppen är bra för både vuxna och barn. På Familjeyogan ligger fokus på att lära känna kroppen utan några krav på prestation. Vi tränar balans, styrka, rörlighet, kroppsmedvetenhet och koncentrationsförmåga i former som växlar mellan lugn och lekfullhet. Ett pass med fin tillsammanskänsla!

#### 14.45 **Fika, tid för incheckning och en ledig eftermiddag tillsammans!**

Dags för eftermiddagsfika! Fyll på energidepåerna och använd eftermiddagen till att umgås och ha kul tillsammans! Spring iväg till badlandet eller landa en stund efter träningsdagen innan vi ses på middagen.

#### 18.30 **Middagsbuffé**

## SÖNDAG

### **07.15 - 07.45 FAMILJEPASS: Morgongympa**

Kicka igång dagen med att röra på kroppen. Det här är ett glatt, fartfyllt och roligt pass som funkar för både stor och liten. En härlig start på dagen!

### **08.00 Frukostbuffé**

### **09.15 - 10.00 FAMILJEPASS: PowerTraining**

Efter frukost beger vi oss iväg på en powerwalk. Med jämna mellanrum stannar vi till för att svettas lite extra samt träna styrka, rörlighet och samarbetsförmåga...

### **10.00 -10.30 Mellanmål**

Vi bjuder på snabb energipåfyllning i form av frukt så att vi är redo för sista träningspasset och helgens final!

### **10.30 - 11.00 FAMILJEPASS: Dans**

Att släppa loss till musik är härligt- dansa järnet en stund med Karin!

### **11.15 - 12.15 FAMILJEPASS: *Det stora äventyret- Avslutning & Skattjakt***

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! 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 som finns gömd i Brunnsparken?

### **12.15 Hotellets goda lunch**