

## Träningsweekend Maryhill Estate

27-29 November 2026

### Fredag

#### 15.00 Fika och välkomstmöte

Fyll på med energi för din träningshelg och få information om helgens aktiviteter

#### 15.30 – 16.15 Funktionell styrka med Marlene

Vi tränar igenom hela kroppen med funktionella och smarta övningar för en starkare och rörligare kropp. Till vår hjälp använder vi gummiband och miniband och du får med dig en stor övningsbank hem. Hela kroppen stärks och några pulshöjande övningar gör också besök under klassen.

#### 16.15 – 16.45 Stretch & Relax med Marlene

Vi sträcker ut i hela kroppen och mjukar upp inför kommande dagar. Avslutas med avslappning och kommer i stämning inför en kväll med god middag och besök i poolclub.

#### 17.30 Maryhills goda tvårätters middag – **SUGAR CLUB**

#### 19.00 – 22.00 Tillgång till Poolclub

### Lördag

#### 07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sabina

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

#### 08.30 Hotelllets goda frukostbuffé - **SUGAR CLUB**

#### 09.30 Välkomstmöte

Här börjar helgen för dig som har paket lördag - söndag. Få information om helgens aktiviteter.

#### 10.00 – 10.45 Freepower® med Sabina

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

#### 10.00 – 10.45 Cirkelträning med Pernilla - **UTOMHUS**

Här kombineras övningar stationsvis med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

#### 11.00 – 11.45 Les Mills SHAPES med Pernilla

En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

#### 11.00 – 11.45 HIIT med Sabina

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt

tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

**12.00 – 13.00 Hotelllets goda lunch – *HILL HOUSE***

**13.00 – 13.45 Workshop med Sabina**

**14.00 – 14.45 Aerobic med Pernilla**

Ett pass för dig som gillar när musikens takt tar dig in i ett drivande flöde. Ibland går känslan mer mot dans, ibland mer mot raka stegkombinationer. Koreografin är anpassad till både nybörjare och vana utövare men hopp och snurrar kan ge dig den där extra utmaningen, så du väljer själv vilken nivå som utmanar dig och ger dig mesta möjliga energi.

**14.00 -14.45 Minibandsträning med Sabina - *UTOMHUS***

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

**15.00 – 15.45 Mobility med Pernilla**

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.

**15.00-15.45 Tabata med Sabina - *UTOMHUS***

Funktionell och intervallbaserad träning där vi fokuserar på våra stora muskelgrupper och att snabbt få upp pulsen högt. Här tränar vi både styrka och puls. Anpassningsbart så alla kan vara med!

**15.45 Energipåfyllning med fika**

**17.30 Maryhills goda Tvårätters middag – *SUGAR CLUB***

**19.00-22.00 Tillgång till Poolclub**

**Söndag**

**07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Sabina - *POOLEN***

Inled dagen med ett härligt vattenpass. Skonsamt för kroppen, men många förvånas över hur tufft och roligt det kan vara att träna i vatten. Vi utför övningarna i intervallform och jobbar både styrka och kondition.

**07.30 – 08.15 Powertraining med Pernilla - *UTOMHUS***

Rask promenad i de fantastiska omgivningarna vid Öresund. Vi rör oss längs med kustremsan och i slottsparken. Vi njuter av naturen samtidigt som vi gör stop för styrka, kondition och rörlighet.

**08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé - *SUGAR CLUB***

**09.45 – 10.30 Workshop med Pernilla**

**10.45 – 11.30 Zumba med Sabina**

Härlig dans till latinamerikansk musik. Mycket höfter och svängiga rörelser. Rörelseglädjen och känslan i

fokus där det är omöjligt att inte ryckas med!

**10.45 – 11.30 Box med Pernilla**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med en partner. Inga förkunskaper krävs.

**11.45 – 12.45 Outdoor Bootcamp med Pernilla - *UTOMHUS***

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**11.45 – 12.45 Pilates Flow med Sabina**

Det är en flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande.

**12.50 – 13.00 Avslutning för helgen**

**13.00 Hotelllets goda lunch- *HILL HOUSE***

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*