

Riga Julmarknad

26-29 november

Torsdag

Landar från Stockholm 10.05 och från Köpenhamn 10.45. Lokalguide möter upp vid flygplats och transfer tar oss till hotellet för att lämna bagage och därefter ges tid för lunch och att utforska staden tillsammans eller på egen hand. Promenera, fika eller kanske börja inhandling av en och annan julklapp att ta med hem.

Incheckning: 15.00

16.00 – 16.40 Löpskolning

Lär dig springa med rätt löpteknik för att få din löpning till att bli både snabbare och roligare med en skönare känsla och minimera skaderisken. Fokus är teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

16.45 – 17.30 Intervaller löpning eller powerwalk

Vi jobbar på en sträcka där du själv anpassar ditt tempo, vilket gör att du själv väljer din hastighet och det går även utmärkt att köra intervallerna som powerwalk.

18.30 Mingel och get together

19.00 Mot restaurang BBärs för Tvårätters middag

Fredag

7.30 – 8.30 Morgonyoga

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.

8.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 Funktionell styrka

Funktionella övningar för hela kroppen med hjälp av redskap som gummiband och miniband. Perfekt inspiration för kommande hemmaträning. Enkelt, skonsamt och effektivt för både styrkan och konditionen.

11.00 – 11.45 Freepower

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

11.50 – 12.15 Stretch & Relax

Vi avslutar träningsdagen med en skön rörlighet och sträcker ut i kroppens alla muskler.

14.00 - 17.00 Stadsguidning i Riga

Vår svensktalande lokalguide tar med oss på en tretimmars promenad och berättar om alla vackra och intressanta platser i staden. På rundturen gör vi två stopp med provsmakningar. Först på Café Kuze och därefter på Black Magic, där ni får smaka Rigas ikoniska balsam.

18.30 Mingel**19.00 Mot restaurang Locale för Tvårätters middag****Lördag****7.30 – 8.30 Morgonyoga**

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.

8.30 – 10.00 Frukost**10.00 – 10.45 Strength**

Ett pass där vi fokuserar på tyngre styrka med färre repetitioner för att bygga en starkare och mer hållbar kropp. Under passet får du reda på alla fördelarna med styrketräning.

10.55 – 11.25 Tabata Cardio

Fullt fokus på vår kondition genom högintensiv konditionsträning. Alternativ ges så alla kan vara med.

11.30 – 12.15 Core Connect och stretch

Vi stärker upp vår inre kärna med fokus på mage, rygg och säte. Genom ett lugnare tempo hittar vi kontakt med musklerna.

14.00 – 16.00 Statyjakten

Vi kör en teamaktivitet där ni tillsammans i lag ger er ut för att fotografera så många som möjligt av stadens alla skulpturer och utsmyckade fasader. Här finns mycket att upptäcka med allt från olika djur till mytologiska figurer.

16.00 Besök på julmarknaden, shopping eller kanske boka tid på hotellets spa avdelning**19.00 Mot Restaurant ZILĀ GOVS för Tvårätters middag**

Söndag

07.30 – 08.15 Powertraining

Vi utforskar det sista av Riga med stop för styrka och kondition under promenaden.

08.15 – 10.00 Frukost

Hemresa

Köpenhamnsgänget blir upphämtade av transferbussen 10.00 och Stockholmsgönget 12.00 för resa till flygplatsen.