

TRÄNA RÄTT FÖR RYTTARE 2-5 JANUARI 2023

Ändringar i schemat kan förekomma.

MÅNDAG

15:00 INCHECKNING

16:00 SOMA MOVE

18:00 MIDDAG

19:00 FÖRELÄSNING MED JOHANNA

LASSNACK "EN MENTAL SPORRE" MED
EFTERFÖLJANDE FRÅGESTUND

TISDAG

08:00 YOGA

FRUKOST

10:30 GYM

LUNCH

EGEN TID FÖR ATT UMGÅS, ÅKA SKRIDSKOR,
PROMENAD ETC.

15:30 DANS

17:00 INTO THE WILD 5-KAMP

19:00 GRILLMIDDAG

ONSDAG

08:00 MINDFULLNESS

FRUKOST

10:00 FÖRELÄSNING MED JIMMY ENGLUND

"RYTTARENS TOPP 5"

11:00 GYM

LUNCH

EGEN TID FÖR ATT UMGÅS, ÅKA SKRIDSKOR,
PROMENAD ETC.

15:30 CIRKELTRÄNING

TID FÖR BASTU VID STRANDKANTEN, ISVAK

FINNS UTANFÖR

19:30 MIDDAG

TORSDAG

08:00 YOGA/RÖRLIGHET/PILATES

09:00 FRUKOSY

HEMRESA (UTCHECKNING SENAST 12:00)