

Programmet



TORSDAG 7/4

- 15:00 Incheckning
- 16:00 Multifys Pyramiden, Stora hallen
- 16:00 Cardiomix i Gymmet
- 17:00 Coreflex, Stora hallen
- 17:00 Pass i gymmet
- 19:00 Samling och info med fördrink på altan
- 19:30 Middag

FREDAG 8/4

- 07:30 Morgonpromenad/rundvandring
- 08:10 Coreflex soft
- 10:30 Jympa
- 10:30 Cardiomix i Gymmet
- 11:30 Utepass
- 11:30 Pass i gymmet
- 11:30 Power Hour 35 + Coreflex 30
- 13:00 Lunch
- 15:00 Danspass, Stora hallen
- 15:00 Soma Move, Yogasalen
- 16:00 Cirkelträning
- 17:00 Yin Yoga, Stora hallen/Yoga salen
- 19:00 Middag
- 20:30 Föreläsning "Lär dig mer om träning"

LÖRDAG 9/4

- 07:30 Morgonpromenad
- 08:10 Multifys soft 5:3, Stora hallen
- 08:10 Soma Slow, Yogasalen
- 10:30 Cirkelfys, Stora hallen
- 10:30 Cardiomix i Gymmet
- 11:30 Utepass
- 11:30 Pass i gymmet
- 13:00 Lunch
- 15:00 Utepass
- 15:00 Jympa, Stora hallen
- 16:00 Multifys 50-40-30, Stora hallen
- 17:00 CoreFlex, Stora hallen
- 19:00 Middag
- 20:30 Kvällshäng i baren

SÖNDAG 10/4

- 07:30 Träningspass ute
- 08:10 Coreflex 35, Stora hallen
- 08:10 Yoga, Yogasalen
- 10:00 Träningsmix, Stora hallen
- 12:00 Utcheckning