

# VECKA 29 17-24 juli CAMP JÄRVSÖ BASIC



## **SÖNDAG 17/7**

16:00 TABATA  
17:15 YIN YOGA

## **MÅNDAG 18/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:30 SOMA MOVE  
11:30 FAMILJEPASS  
14:30 BODY STRENGTH  
16:00 LÖPNING: Distans  
17:15 YIN YOGA

## **TISDAG 19/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:00 SKOGSBAD  
10:30 KETTLEBELL  
11:30 FAMILJEPASS  
14:30 CORE  
16:00 LÖPNING: Intervall  
17:15 YIN YOGA

## **ONSDAG 20/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 SOMA SLOW  
10:00 BERGSPASS  
10:30 PILATES CIRKEL  
11:30 FAMILJEPASS LÖPLEK  
16:00 BODY STRENGTH  
17:15 YIN YOGA

## **TORSDAG 21/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:00 SKOGSBAD  
10:30 FAMILJEPASS  
11:30 CORE  
14:30 SOMA MOVE  
16:00 LÖPNING: Surprise  
17:15 YIN YOGA

## **FREDAG 22/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 SOMA SLOW  
10:30 KETTLEBELL  
11:30 BODY STRENGTH  
14:30 FAMILJEPASS  
16:00 LÖPNING: Trailturen  
17:15 YIN YOGA

## **LÖRDAG 23/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:30 FAMILJEPASS  
11:30 PILATES CIRKEL  
14:30 TABATA  
16:00 LÖPNING: Pricka Tiden  
17:15 YIN YOGA

## **SÖNDAG 24/7**

07:30 MORGONJOGG & RÖRLIGHET  
08:00 SOMA SLOW  
10:30 FAMILJEPASS