



FRISKIS FAMILJE CAMP JÄRVSÖ 2022

Söndag

15:00 Incheckning
16:00 Välkomna/Fusion

Måndag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Familjejympa
11:00 Multifys
15:00 Jympa
16:00 Kvällspromme
17:00 Yoga
20:00 GRILLMYS Into The Wild

Tisdag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Hinderbana
11:00 Multifys
15:00 Skivstång
16:00 Kvällspromme
17:00 Coreflex soft

Onsdag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Familjejympa
11:00 Cirkelfys
15:00 Jympa
16:00 Kvällspromme
17:00 Yoga

Torsdag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Familjefys
11:00 Multifys
15:00 Jympa
16:00 Kvällspromme
17:00 Coreflex soft

Fredag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Familjejympa
11:00 Coreflex soft
15:00 Cirkelfys
16:00 Kvällspromme
17:00 Yoga
Efter middagen: 5-KAMP

Lördag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Familjefys
11:00 Jympa
15:00 Skivstång
16:00 Kvällspromme
17:00 Coreflex soft

Efter middagen: BEACH VOLLEYBOLL TURNERING

Söndag

07:30 Morgonpromenad + rörlighet
08:00 Yoga
10:00 Multifys
12:00 Utcheckning

*Träningsplatserna meddelas på plats

*Alla pass är 45 min om inte annat anges

Grönmarkerade pass kan barn/familjer träna på. De pass som inte är familjepass rekommenderar vi åldern från 6 år.

Mörkblå pass kan barn från 10 år vara med på i förälders sällskap. I detta pass kan det förekomma träningsredskap i form av extravikter.

Övriga pass utan färgmarkering är för vuxna och tonåringar.

