

# Programmet 13-16 oktober, Camp Järvsö

## TORSDAG 13/10

15:00 Incheckning  
16:00 Multifys, Stora hallen  
16:00 Cardio mix i gymmet  
17:00 Coreflex soft, Stora hallen  
17:00 Pass i gymmet  
19:00 Samling och info  
19:30 Middag

## FREDAG 14/10

07:30 Morgonpromenad/morgonjogg  
08:00 Soma Slow, Stora hallen  
10:30 Jympa, Stora hallen  
10:30 Pass i gymmet  
11:30 Cardio mix i gymmet  
11:30 Power Hour, Stora hallen  
13:00 Lunch  
15:00 Utepass  
15:00 Coreflex, Stora hallen  
16:00 Cirkelträning  
17:00 Yin Yoga, Stora hallen (Ta med långärmadtröja/byxor)  
19:00 Middag  
20:30 Föreläsning "Lär dig mer om träning"

## LÖRDAG 15/10

07:30 Morgonpromenad  
08:00 Meditation i aulan  
08:00 Multifys soft, Stora hallen  
10:00 Bergspasset Järvsö klack  
10:30 Multifys, Stora hallen  
13:00 Lunch  
15:00 Jympa, Stora hallen  
15:00 Danspass, Yoga salen  
16:00 Cirkelträning, Stora hallen  
16:00 Cardio mix i gymmet  
17:00 Coreflex Soft, Stora hallen  
19:00 Middag  
20:30 Kvällshäng i baren

## SÖNDAG 16/10

07:30 Utepass ute  
07:30 Yoga, Aulan  
08:00 Soma, Stora hallen  
10:00 Träningsmix, Stora hallen  
12:00 Utcheckning

*Med reservation för ändringar.*

